

**HUBUNGAN REGULASI EMOSI DENGAN *ADVERSITY QUOTIENT* PADA
MAHASISWA YANG SEDANG MENYUSUN SKRIPSI DI FAKULTAS X
UNIVERSITAS Y**



**Oleh:
Hanan Fadilah
1125151398**

**PSIKOLOGI
SKRIPSI**

**Diajukan untuk memenuhi syarat dalam memperoleh gelar
Sarjana Psikologi**


**FAKULTAS PENDIDIKAN PSIKOLOGI
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA
2019**

**LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING
DAN PENGESAHAN PANITIA SIDANG SKRIPSI**

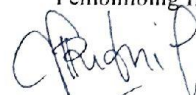
“Hubungan Regulasi Emosi dengan *Adversity Quotient* pada Mahasiswa yang sedang
Menyusun Skripsi di Fakultas X Universitas Y”

Nama Mahasiswa : Hanan Fadilah
NIM : 1125151398
Program Studi : Psikologi
Tanggal Ujian : 15 Agustus 2019


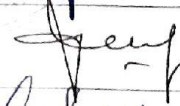
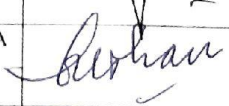

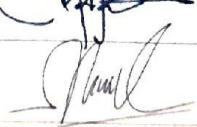
Pembimbing I


Dwi Kencana Wulan, M.Psi
NIP. 198212122014042001

Pembimbing II


Fitri Lestari Issom, M.Si
NIP. 198005212008012008

Panitia Ujian/Sidang Skripsi/Karya Inovatif

| Nama | Tandatangan | Tanggal |
|--------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|------------|
| Dr. Gantina Komalasari, M.Psi (Penanggung Jawab)* |  | 26/08-2019 |
| Dr. Gungum Gumelar, M.Si (Wakil Penanggung Jawab)** |  | 22/08-2019 |
| Prof. Dr. Burhanuddin Tola, MA (Ketua Penguji)*** |  | 20/8-19 |
| Ratna Dyah Suryaratri, Ph.D (Anggota)**** |  | 21/8-19 |
| Santi Yudhistira, M.Psi (Anggota)***** |  | 20/8-19 |

LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Saya yang bertanda tangan di bawah ini, mahasiswa Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Jakarta:

Nama : Hanan Fadilah

NIM : 1125151398

Program Studi : Psikologi

Menyatakan bahwa skripsi yang dibuat dengan judul **“Hubungan Regulasi Emosi dengan Adversity Quotient pada Mahasiswa yang sedang Mengerjakan Skripsi di Fakultas X Universitas Y”** adalah:

1. Dibuat dan diselesaikan oleh saya sendiri, berdasarkan data yang diperoleh dari hasil penelitian pada bulan Juli sampai dengan bulan Agustus 2019.
2. Bukan merupakan duplikasi skripsi/karya inovasi yang pernah dibuat orang lain atau jiplakan karya tulis orang lain dan bukan terjemahan karya tulis orang lain.

Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan saya bersedia menanggung segala akibat yang ditimbulkan jika pernyataan saya ini tidak benar.

Jakarta, 15 Agustus 2019

Yang Membuat Pernyataan



Hanan Fadilah

“It’s your road, and yours alone. Others may walk it with you, but no one can walk it for you.” – Rumi

*“To conquer oneself is a greater victory than to conquer thousands in a battle” –
Dalai Lama*

“Great works are performed not by strength, but by perseverance” -Samuel Johnson

Untuk Mamah dan Bapak yang saya sayangi dan saya cintai
Untuk Abang dan Adik tersayang, Faisal dan Fauzan
Untuk sahabat-sahabat yang selalu saya ingat

Hanan Fadilah

HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI

SKRIPSI UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

Sebagai civitas akademik Program Studi Psikologi, saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Hanan Fadilah
NIM : 1125151398
Program Studi : Psikologi
Fakultas : Pendidikan Psikologi
Jenis karya : Skripsi

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Program Studi Psikologi Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Jakarta Hak Bebas Royalti Noneksklusif (*Non-exclusive Royalty Free Right*) atas karya ilmiah saya yang berjudul:

“Hubungan Regulasi Emosi dengan *Adversity Quotient* pada Mahasiswa yang sedang Menyusun Skripsi di Fakultas X Universitas Y”.

Beserta perangkat yang ada (jika diperlukan). Dengan Hak Bebas Royalti Noneksklusif ini Program Studi Psikologi Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Jakarta berhak menyimpan, mengalihmedia/formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (database), merawat, dan memublikasikan tugas akhir saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik Hak Cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Dibuat di : Jakarta

Pada tanggal : 15 Agustus 2019

Yang menyatakan



(Hanan Fadilah)

HANAN FADILAH

**HUBUNGAN REGULASI EMOSI DENGAN *ADVERSITY QUOTIENT* PADA
MAHASISWA YANG SEDANG MENYUSUN SKRIPSI DI FAKULTAS X
UNIVERSITAS Y**

SKRIPSI

JAKARTA: PROGRAM STUDI PSIKOLOGI
FAKULTAS PENDIDIKAN PSIKOLOGI
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA

2019

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan regulasi emosi dengan *adversity quotient* pada mahasiswa yang sedang dalam proses penyusunan skripsi di Fakultas X Universitas Y. Dalam penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan skala pengukuran psikologi. Teknik *sampling* yang digunakan dalam penelitian ini adalah teknik *purposive sampling*, dengan kriteria subjek adalah mahasiswa fakultas X Universitas Y.

Responden yang berpartisipasi dalam penelitian ini berjumlah 85 mahasiswa fakultas X universitas Y yang sedang menyusun skripsi. Alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini adalah adopsi instrumen *Emotion Regulation Questionnaire* (ERQ) dari Gross dan instrumen *Quicktake Adversity Response Profile* (ARP) dari Stoltz yang telah dimodifikasi untuk *setting* pendidikan. Uji korelasi dilakukan dengan teknik uji korelasi Pearson.

Hasil uji hipotesis 1: nilai p hitung sebesar $0.616 > \alpha 0.05$, artinya H_{a1} ditolak, menunjukkan tidak terdapat hubungan yang signifikan antara strategi regulasi emosi *suppression* dengan *adversity quotient* mahasiswa yang sedang menyusun skripsi. Kemudian hasil uji hipotesis 2: nilai p hitung $0.006 < \alpha 0.05$, artinya H_{a2} diterima, menunjukkan terdapat hubungan yang positif signifikan antara strategi regulasi *reappraisal* dengan *adversity quotient* mahasiswa yang sedang menyusun skripsi. Hal ini menunjukkan bahwa semakin tinggi regulasi emosi *reappraisal*, maka semakin tinggi tingkat *adversity quotient*nya dalam menyusun skripsi.

Kata kunci: Regulasi Emosi, *Adversity Quotient*, Mahasiswa Skripsi

HANAN FADILAH

**THE RELATIONSHIP BETWEEN EMOTION REGULATION AND
ADVERSITY QUOTIENT IN COMPLETING THE TASK OF WRITING
THESIS IN UNDERGRADUATE STUDENTS OF FACULTY X UNIVERSITY**

Y

JAKARTA: STUDY OF PSYCHOLOGY

FACULTY OF EDUCATION PSYCHOLOGY

UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA

2019

ABSTRACT

The aim of the study is to determine the relationship between emotion regulation and adversity quotient in completing the task of writing the thesis on the undergraduate students in X Faculty of University Y. This study using a quantitative approach with psychological measurement scale. The sampling technique that used is purposive sampling, with the criteria of all undergraduate students who's still completing thesis in faculty X of Y University.

The total respondents of this research were 85 undergraduate students who's still completing their thesis in faculty X of Y University. The instruments used were adopted version of Emotion Regulation Questionnaire (ERQ) by Gross and Quicktake Adversity Response Profile (ARP) by Stoltz that is modified for educational setting. The Pearson test of correlation was used in this research.

Result of hypothesis 1: the p value shows $0.616 > \alpha 0.05$, indicates that Ha1 were rejected, meaning that there is no significant correlation between suppression emotion regulation strategy and adversity quotient in undergraduate student who's still completing thesis. Then result of hypothesis 2: the p value shows $0.006 < \alpha 0.05$, indicates that Ha2 were accepted, meaning that there is a positive significant correlation between reappraisal emotion regulation strategy and adversity quotient in undergraduate student who's still completing thesis. This result indicates that the higher individual's reappraisal emotion regulation strategy, the Adversity Quotient of each individual would increase in completing the thesis.

Keywords: Emotion Regulation, Adversity Quotient, Undergraduate student thesis

KATA PENGANTAR

Puji syukur saya panjatkan kehadiran Allah SWT atas segala limpahan berkat dan rahmat-Nya sehingga saya dapat menyelesaikan proses penyusunan skripsi ini sebagai syarat untuk memperoleh gelar sarjana psikologi.

Saya menyadari bahwa penyusunan skripsi ini tidak akan terselesaikan tanpa adanya bantuan dan dorongan dari berbagai pihak. Oleh karena itu pada kesempatan kali ini, penulis ingin menyampaikan terima kasih pada semua pihak yang telah membantu:

1. Ibu Dr. Gantina Komalasari, M.Psi selaku Dekan Fakultas Pendidikan Psikologi, Universitas Negeri Jakarta.
2. Ibu Mira Ariyani, Ph.D selaku Koordinator Program Studi Psikologi, Fakultas Pendidikan Psikologi, Universitas Negeri Jakarta yang telah memberikan segala ilmu dan informasi yang berguna bagi peneliti
3. Ibu Dwi Kencana Wulan, M.Psi selaku dosen pembimbing I yang senantiasa meluangkan waktunya untuk mengarahkan, membimbing, dan memberikan semangat sehingga saya dapat menyusun skripsi ini hingga selesai.
4. Ibu Fitri Lestari Issom, M.Si, Psikolog selaku dosen pembimbing II yang senantiasa meluangkan waktu untuk berdiskusi dan memberikan masukan kepada peneliti dalam menyusun skripsi ini hingga selesai.
5. Ibu Mira Ariyani, Ph.D selaku pembimbing akademik peneliti yang memberikan masukan selama perkuliahan.
6. Seluruh dosen Psikologi UNJ yang telah membimbing serta mengajarkan banyak hal selama berkuliah di Psikologi UNJ.
7. Seluruh karyawan dan staff Psikologi UNJ yang banyak membantu dalam proses administrasi berlangsung.
8. Seluruh keluarga inti peneliti, terutama orangtua yang selalu memberikan doa dan dukungan dalam segala bentuk sehingga peneliti bisa menjalankan penyusunan skripsi ini hingga selesai.

9. Aninggar Trisnani, Nandasari, Meirisyah, Annisa Mahes, dan Muthia Amalia yang selalu meluangkan waktu untuk berdiskusi dan selalu memberikan dukungan untuk tetap berjuang hingga saat ini.
10. Farra Majidatunnisa, Dheanov, Hana Syasqia, dan seluruh teman-teman bimbingan Bu Wulan yang menyediakan waktu untuk saling memberikan dukungan dan diskusi.
11. Fikar Eri Setiawan S.Psi selaku senior yang telah membantu memberikan ide dan saran terkait dengan alat ukur dan penyelesaian skripsi peneliti.
12. Teman-teman kelas C 2015 Psikologi UNJ atas kebersamaannya selama 4 tahun perkuliahan. Untuk Uthe, terimakasih atas suka-duka dan perjuangan bersama selama masa perkuliahan hingga saat ini.
13. Ridha, Anna, dan Bella selaku sahabat yang tidak pernah bosan mendengarkan keluh kesah dan memberikan *support* selama peneliti menyusun skripsi ini hingga selesai.
14. Serta semua pihak yang terlibat dalam proses penyusunan skripsi ini.

Semoga penelitian ini dapat bermanfaat bagi peneliti lain, ilmu pengetahuan dan masyarakat umum yang membaca.

Jakarta, 15 Agustus 2019

Hanan Fadilah

DAFTAR ISI

| | |
|-----------------------------------------------------------|-------------|
| LEMBAR PERSETUJUAN KOMISI PEMBIMBING..... | ii |
| LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI | iii |
| LEMBAR MOTTO DAN PERSEMBAHAN | iv |
| HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI SKRIPSI.. | v |
| ABSTRAK | vi |
| ABSTRACT..... | vii |
| KATA PENGANTAR | viii |
| DAFTAR ISI | x |
| DAFTAR TABEL | xiv |
| DAFTAR GAMBAR | xv |
| DAFTAR LAMPIRAN | xvi |
| BAB I PENDAHULUAN | 1 |
| 1.1 Latar Belakang Masalah | 1 |
| 1.2 Identifikasi Masalah | 7 |
| 1.3 Pembatasan Masalah | 7 |
| 1.4 Rumusan Masalah | 7 |
| 1.5 Tujuan Penelitian | 7 |
| 1.6 Manfaat Penelitian | 7 |
| BAB II TINJAUAN PUSTAKA | 9 |
| 2.1 Adversity Quotient | 9 |
| 2.1.1 Pengertian <i>Adversity Quotient</i> | 9 |
| 2.1.2 Aspek-aspek <i>Adversity Quotient</i> | 10 |

| | |
|---------------------------------------------------------------------|-----------|
| 2.1.3 Faktor-faktor yang Mempengaruhi..... | 11 |
| 2.1.4 Tingkatan <i>Adversity Quotient</i> | 14 |
| 2.2 Regulasi Emosi..... | 15 |
| 2.2.1 Pengertian Emosi..... | 15 |
| 2.2.2 Pengertian Regulasi Emosi..... | 16 |
| 2.2.3 Strategi Regulasi Emosi..... | 17 |
| 2.2.4 Indikator-indikator Regulasi Emosi | 18 |
| 2.2.5 Tipe Proses Regulasi Emosi..... | 18 |
| 2.3 Hubungan Variabel Terikat dengan Variabel Bebas | 19 |
| 2.4. Kerangka Berpikir..... | 22 |
| 2.5 Hipotesis..... | 23 |
| 2.6 Hasil Penelitian yang relevan | 23 |
| BAB III METODE PENELITIAN | 25 |
| 3.1 Tipe Penelitian | 25 |
| 3.2 Identifikasi Variabel dan Operasional Variabel Penelitian | 25 |
| 3.2.1 Definisi Konseptual Variabel | 25 |
| 3.2.1.1 Definisi Konseptual Regulasi Emosi..... | 25 |
| 3.2.1.2 Definisi Konseptual <i>Adversity Quotient</i> | 25 |
| 3.2.2 Definisi Operasional Variabel | 26 |
| 3.2.2.1 Definsi Operasional Regulasi Emosi | 26 |
| 3.2.2.2 Definisi Operasional <i>Adversity Quotient</i> | 26 |
| 3.3 Populasi dan Sampel | 26 |
| 3.3.1 Populasi | 26 |
| 3.3.2 Sampel | 26 |

| | |
|-----------------------------------------------------------------------|-----------|
| 3.3.3 Teknik Pengambilan sampel..... | 27 |
| 3.4 Teknik Pengumpulan data | 27 |
| 3.4.1 Asal Usul Instrumen..... | 28 |
| 3.4.2 Tujuan Penggunaan Instrumen | 28 |
| 3.4.3 Teori Dasar Instrumen..... | 29 |
| 3.4.3 Validitas dan Reliabilitas Data..... | 29 |
| 3.4.5 Modifikasi Instrumen..... | 31 |
| 3.5 Analisis Data | 34 |
| 3.5.1 Perumusan Hipotesis..... | 34 |
| 3.5.2 Uji Normalitas..... | 35 |
| 3.5.3 Uji Linearitas..... | 35 |
| 3.5.4 Uji Hipotesis..... | 35 |
| BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN | 36 |
| 4.1. Gambaran Subjek Penelitian..... | 36 |
| 4.1.1 Gambaran Subjek Berdasarkan Usia..... | 36 |
| 4.1.2 Gambaran Subjek Berdasarkan Jenis Kelamin..... | 37 |
| 4.1.3 Gambaran Subjek Berdasarkan Angkatan..... | 38 |
| 4.2 Prosedur Penelitian..... | 39 |
| 4.2.1 Persiapan Penelitian..... | 39 |
| 4.2.2 Pelaksanaan Penelitian..... | 40 |
| 4.3 Hasil Analisis Data..... | 40 |
| 4.3.1 Data Deskriptif <i>Adversity Quotient</i> | 40 |
| 4.3.1.1 Kategorisasi skor <i>Adversity Quotient</i> | 41 |
| 4.3.2 Data Deskriptif Regulasi emosi dimensi <i>Suppression</i> | 42 |

| | |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|
| 4.3.2.1 Kategorisasi Skor regulasi emosi dimensi <i>Suppression</i> .. | 44 |
| 4.3.3 Data Deskriptif regulasi emosi dimensi <i>Reappraisal</i> | 45 |
| 4.3.3.1 Kategorisasi skor regulasi emosi dimensi <i>Reappraisal</i> | 46 |
| 4.3.4 Uji Normalitas..... | 47 |
| 4.3.5 Uji Linieritas..... | 47 |
| 4.3.5.1 Uji Linearitas variabel <i>Adversity Quotient</i> dengan regulasi emosi dimensi <i>suppression</i> | 48 |
| 4.3.5.2 Uji Linearitas variabel <i>Adversity Quotient</i> dengan regulasi emosi dimensi <i>reappraisal</i> | 48 |
| 4.3.6 Uji Hipotesis..... | 49 |
| 4.4 Pembahasan..... | 50 |
| 4.5 Keterbatasan penelitian..... | 52 |
| BAB V KESIMPULAN, IMPLIKASI DAN SARAN..... | 54 |
| 5.1 Kesimpulan | 54 |
| 5.2 Implikasi | 54 |
| 5.3 Saran | 55 |
| 5.3.1 Mahasiswa..... | 55 |
| 5.3.2 Fakultas..... | 55 |
| 5.3.3 Penelitian Selanjutnya..... | 56 |
| DAFTAR PUSTAKA | 57 |
| LAMPIRAN..... | 60 |

DAFTAR TABEL

| | |
|---------------------------------------------------------------------------------|----|
| Tabel 3.1 Kategori Skor instrumen Regulasi Emosi..... | 32 |
| Tabel.3.2 <i>Blue Print</i> Instrumen Regulasi Emosi sebelum uji coba..... | 32 |
| Tabel 3.3 Kategori Skor untuk instrumen <i>Adversity Quotient</i> | 33 |
| Tabel 3.4 <i>Blue Print</i> Instrumen <i>Adversity Quotient</i> uji coba..... | 33 |
| Tabel 4.1 Gambaran Umum Subjek Berdasarkan Usia..... | 36 |
| Tabel 4.2 Gambaran Umum Subjek Berdasarkan Jenis Kelamin..... | 37 |
| Tabel 4.3 Gambaran Umum Subjek Berdasarkan Angkatan..... | 38 |
| Tabel 4.5 Kategorisasi Skor <i>Adversity Quotient</i> | 42 |
| Tabel 4.6 Distribusi Deskriptif Regulasi Emosi Dimensi <i>Suppression</i> | 43 |
| Tabel 4.7 Kategorisasi Skor Regulasi Emosi Dimensi <i>Suppression</i> | 44 |
| Tabel 4.8 Distribusi Deskriptif Regulasi Emosi Dimensi <i>Reappraisal</i> | 45 |
| Tabel 4.9 Kategorisasi Skor Regulasi Emosi Dimensi <i>Reappraisal</i> | 46 |
| Tabel 4.10 Uji Normalitas..... | 47 |
| Tabel 4.11 Uji Linearitas Variabel AQ dengan regulasi emosi <i>Suppression</i> | 48 |
| Tabel 4.12 Uji Linearitas Variabel AQ dengan regulasi emosi <i>Reappraisal</i> | 48 |
| Tabel 4.13 Uji Korelasi dimensi <i>Suppression</i> dengan AQ..... | 49 |
| Tabel 4.14 Uji Hipotesis dimensi <i>Suppression</i> | 49 |
| Tabel 4.15 Uji Korelasi dimensi <i>Reappraisal</i> dengan AQ..... | 50 |
| Tabel 4.16 Uji Hipotesis Dimensi <i>Reappraisal</i> | 50 |

DAFTAR GRAFIK DAN GAMBAR

| | |
|--------------------------------------------------------------------------|----|
| Gambar 2.1 Kerangka Berpikir..... | 22 |
| Grafik 4.1 Subjek Berdasarkan Usia..... | 37 |
| Grafik 4.2 Subjek Berdasarkan Jenis Kelamin..... | 38 |
| Grafik 4.3 Subjek Berdasarkan Angkatan..... | 39 |
| Gambar 4.4 Distribusi deskriptif AQ..... | 41 |
| Gambar 4.5 Distribusi deskriptif Regulasi Emosi <i>Suppression</i> | 44 |
| Gambar 4.6 Distribusi deskriptif Regulasi Emosi <i>Reappraisal</i> | 46 |

DAFTAR LAMPIRAN

| | |
|-------------------------------------------------------------------------------|----|
| Lampiran 1. Instrumen Uji Coba Regulasi Emosi..... | 60 |
| Lampiran 2. Instrumen Uji Coba <i>Adversity Quotient</i> 1..... | 61 |
| Lampiran 3. Instrumen Uji Coba <i>Adversity Quotient</i> 2..... | 63 |
| Lampiran 4. Data kasar Uji Coba Regulasi Emosi..... | 65 |
| Lampiran 5. Data kasar Uji Coba <i>Adversity Quotient</i> 1..... | 66 |
| Lampiran 6. Data kasar Uji Coba <i>Adversity Quotient</i> 2..... | 68 |
| Lampiran 7. Uji Reliabilitas Regulasi Emosi <i>Suppression</i> | 72 |
| Lampiran 8. Uji Validitas Regulasi Emosi <i>Suppression</i> | 72 |
| Lampiran 9. Uji Reliabilitas Regulasi Emosi <i>Reappraisal</i> | 72 |
| Lampiran 10. Uji Validitas Regulasi Emosi <i>Reappraisal</i> | 73 |
| Lampiran 11. Uji Reliabilitas <i>Adversity Quotient</i> 1..... | 73 |
| Lampiran 12. Uji Validitas <i>Adversity Quotient</i> 1..... | 73 |
| Lampiran 13. Uji Reliabilitas <i>Adversity Quotient</i> 2..... | 74 |
| Lampiran 14. Uji Validitas <i>Adversity Quotient</i> 2..... | 74 |
| Lampiran 15. Instrumen Final Regulasi Emosi dan <i>Adversity Quotient</i> ... | 76 |
| Lampiran 16. Data Final Regulasi Emosi..... | 79 |
| Lampiran 17. Data Final <i>Adversity Quotient</i> | 81 |
| Lampiran 18. Analisis Data SPSS..... | 84 |
| Lampiran 19. Lembar <i>Expert Judgement</i> | 85 |

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Mahasiswa adalah predikat bagi seseorang yang sedang melanjutkan pendidikan formalnya di suatu perguruan tinggi. Seseorang yang berprofesi sebagai mahasiswa memiliki sejumlah tanggung jawab yang harus dikerjakan selama masa pendidikannya berlangsung. Di Universitas Y, dibutuhkan waktu 4 tahun dan maksimal 7 tahun atau 14 semester untuk menyelesaikan jenjang Sarjana dan mendapat gelar S1. Proses pendidikan yang ditempuh oleh mahasiswa diharapkan dapat mengembangkan pola pikir dan potensinya melalui berbagai kegiatan yang ada di kampus seperti perkuliahan, keorganisasian, unit kegiatan mahasiswa, seminar, *workshop*, dan beragam aktivitas pengembangan diri lainnya.

Salah satu kewajiban mahasiswa untuk menyelesaikan pendidikannya adalah dengan menyusun skripsi. Skripsi adalah sebuah karya ilmiah yang berisi paparan/tulisan mengenai hasil penelitian mahasiswa jenjang sarjana yang membahas suatu fenomena dalam bidang ilmu tertentu dengan memperhatikan kaidah-kaidah yang berlaku (UNJ, 2018). Menurut Hidayat (2008, dalam Fadillah 2013) skripsi merupakan sebuah proses pembelajaran bagi mahasiswa untuk mengasah kemampuan analisis dalam memecahkan dan menyimpulkan masalah yang menjadi fokus penelitiannya. Saat ini, beratnya beban skripsi masih menjadi hal yang menakutkan bagi sebagian mahasiswa. Dalam sebuah situs daring menunjukkan bahwa sejak Mei 2016 sampai Desember 2018, tercatat ada 20 kasus bunuh diri mahasiswa yang diduga terkait dengan tugas atau skripsi. Fenomena ini dikuatkan oleh riset Benny Prawira Siauw, psikolog dan kepala koordinator *Into the Light*, komunitas pemerhati pencegahan bunuh diri. Riset Benny menemukan 34,5 persen dari 284 responden

mahasiswa Jakarta dari beberapa universitas swasta dan negeri memiliki *suicidal thought* (tirto.id, 2018).

Munculnya fenomena tersebut tidak terlepas dari adanya hambatan dalam proses penyusunan skripsi. Hambatan-hambatan tersebut yakni banyaknya mahasiswa yang tidak memiliki kemampuan dalam menuangkan ide-ide dalam bentuk tulisan, kurangnya prestasi akademis yang memadai, serta kurangnya ketertarikan mahasiswa pada penelitian (Slamet; 2003, Gunawati, Hartati, & Listiara; 2006, dalam Astuti & Hartati, 2013:70). Selain itu, kegagalan dalam penyusunan skripsi juga disebabkan oleh kesulitan mahasiswa dalam mencari judul, kesulitan mencari literatur dan bahan bacaan, dana yang terbatas serta kecemasan saat menghadapi dosen pembimbing (Riewanto; 2003, Gunawati et.al, 2006, dalam Astuti et.al 2013). Faktor-faktor tersebut lah yang akhirnya membuat mahasiswa menjadi malas menyelesaikan skripsinya.

Sementara itu di sisi lain, fenomena yang ditemukan di Fakultas X Universitas Y menunjukkan perbedaan yang menarik. Pada tahun 2018, Fakultas X Universitas Y membuka program pendidikan selama 3.5 tahun. Angkatan 2015 menjadi angkatan pertama yang dapat mengikuti program yang baru didirikan ini. Meskipun terhitung baru, banyak mahasiswa yang antusias menyambut program percepatan ini. Seperti 12 orang mahasiswa yang telah berhasil menyelesaikan pendidikan di Fakultas X Universitas Y dalam jangka waktu 3.5 tahun. Mereka menganggap skripsi merupakan tantangan terakhir yang dapat mereka selesaikan. Wawancara yang dilakukan terhadap 4 orang yang baru saja menyelesaikan sidang skripsi menunjukkan bahwa ketertarikan untuk lulus lebih cepat mendorong mereka untuk mengambil program 3.5 tahun. Cepat bekerja dan melanjutkan studi S2 menjadi motivasi utama bagi keempat mahasiswa tersebut untuk segera menyelesaikan masa pendidikannya. Selain itu, dua diantaranya mengaku merasa bosan dengan rutinitas kuliah dan ingin segera lulus untuk memulai sesuatu yang baru.

Tekanan program kuliah 3.5 tahun tidak menyurutkan semangat mereka untuk terus berjuang menyelesaikan skripsinya. Diketahui melalui hasil wawancara bahwa program 3.5 tahun ini sempat menuai pro dan kontra di kalangan senior yang sudah

lulus. Keempat mahasiswa ini pun mengaku merasakan sedikit tekanan seperti sikap senior yang terkesan meremehkan dan cenderung tidak mendukung keputusan yang mereka ambil. Ditambah, kegiatan lain yang mereka lakukan menambah tekanan internal. Dua diantara keempat mahasiswa tersebut mengerjakan skripsinya sambil bekerja. US (22) salah satu mahasiswa tersebut bahkan ikut dalam beberapa organisasi baik di kampus maupun di luar kampus. FG (21) juga memiliki kesibukan yang sama, yaitu bekerja dan menjadi anggota aktif di gerejanya. Sementara itu MS (21) masih terlibat aktif dalam kegiatan keorganisasian di kampus. Tentu saja kesibukan mereka tidak membuat langkah mereka terhenti untuk menyelesaikan skripsi.

Untuk menghadapi tantangan dan tekanan, seseorang membutuhkan kekuatan untuk dapat menyelesaikannya (Laura dan Sunjoyo, 2009, dalam Utami. Hardjono, dan Karyanta 2017:157). Mamahit (dalam Laura dan Sunjoyo, 2009:369) menyatakan bahwa jika seseorang mampu bertahan dalam menghadapi dan mengatasi kesulitan, maka individu tersebut akan mencapai kesuksesan dalam hidup. Untuk mencapai kesuksesan, seseorang memerlukan dorongan yang kuat untuk terus maju. Salah satu kecerdasan yang dibutuhkan seseorang untuk mengatasi kesulitan adalah *Adversity Quotient*.

Menurut Paul G. Stoltz, (2005, dalam Khusna, Karyanta, dan Setyanto, 2017) *Adversity Quotient* adalah kemampuan individu dalam mengamati dan mengolah kesulitan tersebut dengan kecerdasan yang dimiliki sehingga menjadikannya sebuah tantangan yang dapat diselesaikan. Seseorang yang tidak dapat mengatasi masalah dapat dengan mudah merasa kewalahan dan menjadi emosional sehingga akhirnya memilih mundur, berhenti mencoba dan berusaha (Stoltz, 1997, dalam Vinas & Malabanan, 2015:68). Dalam teorinya, Stoltz membagi tiga level individu yang diibaratkan sedang dalam perjalanan mendaki gunung yaitu *Climber*, *Camper*, dan *Quitter*. Tipe *Climber* adalah tipe yang mencari dan menerima tantangan, mereka memiliki inisiatif untuk bergerak maju dan termotivasi untuk mempelajari hal-hal baru apapun resikonya. Tipe *Camper* adalah tipe yang dapat menyelesaikan masalah dan melalui situasi yang menekan dengan baik, namun memiliki lebih sedikit

dorongan daripada tipe *Climber*. Mereka lebih memilih mempertahankan kenyamanan dan menolak situasi yang sekiranya akan terlalu menyulitkan. Dan tipe terakhir adalah *Quitter*, tipe ini lebih memilih untuk berhenti berusaha dalam menerima tantangan dan menyerah jika situasi makin memburuk (Stoltz, 1997, dalam Vinas dan Malabanan, 2015)

Mahasiswa dengan tingkat *Adversity Quotient* yang tinggi biasanya tergolong dalam *high achiever* dan berprestasi, meskipun proses yang dilaluinya tidaklah mudah. Seperti keempat mahasiswa yang telah diwawancarai terkait dengan percepatan program kuliah. Meskipun mereka memiliki tekanan dan hambatan masing-masing, hal itu tidak membuat daya juang mereka surut untuk memperjuangkan apa yang ingin mereka raih. Contoh lainnya seperti pada berita tentang Khusnul Chotimah, seorang *driver* ojek *online* asal Wonosobo yang menyelesaikan kuliahnya dalam waktu 3.5 tahun di Universitas Negeri Semarang sekaligus menyandang gelar *Cum Laude*. Khusnul sendiri menjalani kedua peran dengan perasaan senang dan ikhlas. Ia mengerjakan skripsinya sambil mencari penumpang (Tribunnews Bogor, diakses pada 8 April 2019). Contoh diatas merupakan contoh yang sejalan dengan penelitian Stoltz (2005) bahwa individu dengan AQ yang tinggi memiliki motivasi untuk maju yang tinggi, sehingga fenomena tersebut dapat digolongkan ke dalam *Adversity Quotient* tipe *Climber*.

Akan tetapi bersebrangan dengan fenomena diatas, hal sebaliknya terjadi pada salah satu mahasiswa berinisial RWP (24). Ia ditemukan tewas gantung diri di kamar kosnya dengan berdasarkan keterangan sejumlah pihak sebelum meninggal RWP mengeluhkan masalah keuangan dan skripsi (Republika, diakses pada 2019). Pilihan RWP untuk mengakhiri hidupnya menunjukkan bahwa ia lebih memilih untuk menghentikan permasalahan dan berhenti untuk berjuang. Hal ini sejalan dengan teori Stoltz (2000) dimana RWP termasuk dalam tipe *Quitter*, yaitu individu yang memilih untuk berhenti berusaha dan menghindari kewajiban.

Adanya perbedaan respon terhadap suatu kondisi yang menekan tidak terlepas dari faktor-faktor yang mempengaruhi *Adversity Quotient* diri seseorang. Stoltz (2000) menggambarkan potensi daya tahan individu diibaratkan seperti sebuah pohon yang

disebut pohon kesuksesan. Adapun di dalam pohon kesuksesan terdapat aspek-aspek yang dapat mempengaruhi *Adversity Quotient* seseorang, yaitu faktor internal dan eksternal. Dalam faktor internal terdapat aspek Genetika, Keyakinan, Bakat, Hasrat atau kemauan, Karakter, Kinerja, Kecerdasan, dan Kesehatan (termasuk di dalamnya kesehatan emosi). Sementara dalam faktor eksternal terdapat aspek Pendidikan dan Lingkungan.

Kesehatan adalah salah satu aspek yang penting dalam faktor internal dari pohon kesuksesan. Kesehatan emosi dan fisik dapat mempengaruhi seseorang dalam menggapai kesuksesan (Stoltz, 2000). Berkaitan dengan ini, hasil wawancara terhadap keempat mahasiswa yang berhasil menyelesaikan program skripsi 3.5 tahun menunjukkan bahwa mereka lebih memilih untuk mendahulukan kondisi emosinya saat mengerjakan skripsi. Hal ini sejalan dengan Nadhiroh (2015:56) yang menyatakan bahwa pengendalian emosi sangat diperlukan individu terutama untuk mengurangi ketegangan yang timbul akibat emosi yang memuncak. Seperti yang diungkapkan oleh MSH (21) yang memilih untuk melakukan regulasi emosi saat merasa *stuck* dalam mengerjakan skripsi. Mahasiswi lainnya yaitu RC (22) sependapat dengan MSH, menurutnya skripsi adalah tugas tulisan yang membutuhkan kestabilan emosional, sehingga seseorang harus bisa bertahan menghadapi kritik, revisi, tekanan waktu, dan tetap pada komitmen.

Penelitian yang dilakukan oleh Utami, Hardjono, dan Karyanta (2014) tentang optimisme dengan *Adversity Quotient* pada mahasiswa yang sedang skripsi menunjukkan adanya hubungan yang positif antara kedua variable yaitu semakin tinggi optimisme, maka semakin tinggi pula *Adversity Quotient* yang dimiliki mahasiswa. Penelitian lain yang dilakukan oleh Novitasari (2016) tentang hubungan *Adversity Quotient* dengan *Emotional Quotient* menunjukkan bahwa siswa dengan kecerdasan emosional (EQ) tinggi mempunyai karakteristik dapat mengatasi masalah dengan lebih tenang, lebih mampu mengendalikan diri dan memiliki kemampuan untuk membangun kepribadiannya.

Pentingnya kesehatan dan kecerdasan emosi tidak terlepas dari usaha individu untuk melakukan regulasi emosi. Regulasi emosi merupakan cara individu

mempengaruhi emosi yang dimiliki, dirasakan, dan bagaimana individu mengalami atau mengekspresikan emosi itu (Gross, 2007, dalam Ratnasari dan Suleeman, 2017). Ada dua strategi regulasi emosi menurut Gross, yaitu: (1) *Cognitive Reappraisal* (penimbangan ulang kognitif) adalah bentuk perubahan kognitif yang melibatkan situasi inti emosi yang potensial sehingga mengubah pengaruh emosional. (2) *Expressive Suppression* (penekanan ekspresi emosi secara sadar) adalah bentuk pengungkapan respon yang memperlambat perilaku mengekspresikan emosi yang sedang dialami (Gross, 1998, dalam Ratnasari dan Suleeman, 2017). Sedangkan menurut Brody & Hall (2009, dalam Gomez, Quiñones-Camacho, & Davis 2018) Regulasi emosi melibatkan perilaku, kognitif, emosi, dan strategi untuk mengubah atau mempertahankan pengalaman dan ekspresi emosi individu. Regulasi emosi adalah proses yang dilakukan individu dalam kesehariannya (Gomez et. al, 2017). Peristiwa atau kejadian sehari-hari yang tidak menyenangkan akan terasa lebih ringan bila individu melakukan regulasi emosi. Bahkan pada saat individu merasa tidak berdaya dan putus asa, proses perubahan emosi dapat memungkinkan individu mengurangi kelelahan emosi dan mendapatkan lebih banyak kepuasan hidup (Hülshager, Alberts, Feinholdt, & Lang, 2013, dalam Gomez et. al, 2017).

Ada begitu banyak manfaat yang dapat dirasakan oleh individu dalam regulasi emosi, terlebih oleh mahasiswa tingkat akhir. Gottman (1997, dalam Alfian, 2014) menyatakan bahwa dengan menerapkan regulasi emosi dalam kehidupan sehari-hari akan berdampak positif baik dalam kesehatan fisik, keberhasilan akademik, kemudahan dalam membina hubungan dengan orang lain dan meningkatkan resiliensi atau ketahanan menghadapi kondisi yang menekan. Hasil penelitian yang menunjukkan hubungan positif dimungkinkan karena aspek regulasi emosi berkaitan dan memiliki pengaruh pada aspek-aspek resiliensi, diantaranya adalah *suppression* atau menahan diri untuk tidak memunculkan reaksi emosi berpengaruh pada tekun dan gigih dalam menghadapi kesulitan.

Fenomena perbedaan respon antara mahasiswa yang dapat menyelesaikan pendidikan selama 3.5 tahun dan mahasiswa yang memilih menyerah terhadap kesulitan yang disebabkan oleh skripsi membuat peneliti tertarik untuk membuat

penelitian mengenai *Adversity Quotient* terhadap mahasiswa yang sedang menyusun skripsi di Fakultas X Universitas Y.

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan penjelasan yang telah dijabarkan, masalah yang berkaitan dengan regulasi emosi dan *adversity quotient* pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi adalah sebagai berikut:

1. Bagaimana gambaran mengenai *adversity quotient* mahasiswa yang sedang menyusun skripsi di Universitas Y?
2. Bagaimana gambaran mengenai regulasi emosi mahasiswa yang sedang menyusun skripsi di Universitas Y?
3. Apakah terdapat hubungan antara regulasi emosi dengan *adversity quotient* pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi di Universitas Y?

1.3 Pembatasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah yang telah dijelaskan, maka dapat ditarik kesimpulan penelitian ini akan dibatasi oleh masalah: Hubungan regulasi emosi dengan *Adversity Quotient* pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi di Universitas Y.

1.4 Rumusan Masalah

Rumusan masalah yang telah ditentukan adalah “Apakah ada hubungan antara regulasi emosi dengan *Adversity Quotient* pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi di Universitas Y?”

1.5 Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah terdapat hubungan regulasi emosi dengan *Adversity Quotient* pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi di Universitas Y.

1.6 Manfaat Penelitian

Manfaat yang diharapkan dalam penelitian adalah dapat memberikan manfaat secara teoritis maupun praktis.

1.6.1 Manfaat Teoritis

1.6.1.1 Penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan dan kajian teoritis terutama dalam bidang psikologi klinis terkait dengan mahasiswa tentang pentingnya regulasi emosi terhadap *Adversity Quotient*.

1.6.1.2 Penelitian ini diharapkan menjadi sumbangan yang bermanfaat terhadap pengembangan ilmu Psikologi

1.6.1.3 Penelitian ini diharapkan dapat dijadikan referensi bagi penelitian selanjutnya.

1.6.2 Manfaat Praktis

1.6.2.1 Subjek Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat, gambaran, dan pengetahuan baru kepada mahasiswa tingkat akhir terkait dengan regulasi emosi dan hubungannya dengan *Adversity Quotient*, sehingga mahasiswa tingkat akhir akan memiliki tingkat *Adversity Quotient* yang tinggi.

1.6.2.2 Pihak Kampus

Untuk memberikan pengetahuan baru mengenai *Adversity Quotient* dan dampaknya bagi mahasiswa sehingga dapat menjadi acuan pengembangan kontribusi kampus dalam mensosialisasikan tentang *Adversity Quotient*.

1.6.2.3 Penelitian Selanjutnya

Untuk dijadikan referensi bagi pengembangan penelitian selanjutnya dan variabel-variabel lain yang dapat diteliti dengan variabel *Adversity Quotient*.

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

2.1 *Adversity Quotient*

2.1.1 Pengertian *Adversity Quotient*

Dalam menjalani hidup, setiap individu menghadapi permasalahannya masing-masing. Dibutuhkan mental yang kuat untuk menghadapi setiap ujian hidup. Stoltz (2000:14-16) menyatakan bahwa IQ dan EQ saja tidak cukup untuk menentukan kesuksesan, seseorang juga membutuhkan tekad untuk terus maju dan berusaha, sebuah dorongan naluriah yang disebut Stoltz sebagai *Adversity Quotient*.

Adversity Quotient dalam kamus bahasa Inggris terdiri dari dua kata yaitu *Adverse*, yang berarti kemalangan dan kesengsaraan, dan *Quotient* yang dapat diartikan sebagai kemampuan atau kecerdasan (Echols dan Shadily, 2010) sehingga menurut bahasa *Adversity Quotient* dapat berarti kecerdasan dalam menghadapi kemalangan. Sedangkan menurut Paul G. Stoltz (2000:8) *Adversity Quotient* adalah kemampuan seberapa jauh seseorang untuk bertahan menghadapi kesulitan dan mampu untuk mengatasinya. Rachmawati (2007, dalam Utami, Hardjono, dan Karyanta, 2017) menyatakan bahwa *Adversity Quotient* merupakan bentuk daya berfikir kreatif individu yang menunjukkan kemampuannya dalam menghadapi tantangan dan bagaimana cara mengatasinya sehingga dapat mencapai keberhasilan. Nashori (2007, dalam Hapsari, 2017) menyatakan bahwa *Adversity Quotient* adalah bagaimana individu mengarahkan kecerdasannya dan merubah cara berfikir saat menghadapi tantangan dan situasi yang menyulitkan.

Menurut Stoltz (2000:9) konsep *Adversity Quotient* mempunyai 3 bentuk, yaitu:

1. AQ merupakan kerangka kerja konseptual baru untuk memahami dan meningkatkan segala aspek kesuksesan pada individu.
2. AQ merupakan suatu ukuran untuk mengetahui bagaimana respon individu terhadap kesulitan yang ada dihadapannya.
3. AQ merupakan peralatan yang dapat digunakan untuk memperbaiki respon individu terhadap kesulitan yang dihadapi.

Dari penjelasan yang telah dijabarkan diatas dapat disimpulkan bahwa *Adversity Quotient* adalah kemampuan individu dalam melihat tantangan dan mampu merubah pola pikirnya untuk menghadapi tantangan sehingga dapat mencapai kesuksesan.

2.1.2 Aspek-aspek *Adversity Quotient*

Kemampuan adversitas seseorang dapat dilihat dari 4 dimensi yang dapat menentukan keberhasilannya. Keempat aspek tersebut adalah *Control*, *Origin-Ownership*, *Reach*, dan *Endurance* (Stoltz, 2000:140-148), yang selanjutnya disingkat sebagai CO2RE. Masing-masing aspek akan dibahas sebagai berikut:

1. *Control* (Pengendalian)

Adalah dimensi seberapa jauh seseorang mampu mengendalikan dan mempengaruhi dirinya sendiri secara positif terhadap situasi yang menekan. Kendali yang dimaksud adalah sejauh mana individu mampu memegang kendali terhadap satu situasi yang menyulitkannya. Individu mampu untuk berpikir positif, memegang kendali terhadap suatu situasi dan meresponnya dengan baik, dengan keyakinan dan pemikiran bahwa semua hal dapat diselesaikan. Semakin besar kendali seseorang, maka semakin besar ketahanan dirinya dalam menghadapi situasi yang menyulitkan. Dimensi ini menjadi dimensi terpenting dari keempat dimensi lainnya sebab *Control* berhubungan langsung terhadap keberfungsian seluruh dimensi CO2RE.

2. *Origin-Ownership* (asal-usul dan pengakuan)

Dimensi *Origin* atau dengan makna bahasa Indonesia menjadi “asal usul” adalah aspek yang melibatkan sejauh mana seseorang menyalahkan diri atau orang lain terhadap sumber suatu permasalahan yang muncul. Dimensi ini melibatkan kemampuan individu untuk dapat berani bertanggung jawab terhadap sumber permasalahan yang dihadapi seperti penyesalan, pengalaman pernah merasakan gagal, dan lainnya. Dimensi ini juga melibatkan rasa bersalah individu, dimana dari rasa bersalah yang cukup ia akan merasa tergugah untuk menyelesaikan tantangan yang dihadapi. Aspek *Origin* berhubungan dengan aspek *Ownership* yang dimaknakan sebagai Pengakuan. Aspek *Ownership* melibatkan individu untuk mengakui dan mempertanggung jawabkan akibat dari sumber permasalahan terdahulu.

3. *Reach* (Jangkauan)

Dimensi *Reach* yang dimaknakan dengan jangkauan adalah aspek yang melibatkan sejauh mana suatu kesulitan menjangkau aspek lain dalam kehidupan individu. Seseorang dengan AQ yang tinggi akan meletakkan batasan-batasan mengenai suatu permasalahan secara spesifik, sehingga respon terhadap kesulitannya tidak terlalu jauh melibatkan bidang lain dalam hidupnya.

4. *Endurance* (Daya Tahan)

Dimensi *Endurance* yang dimaknakan sebagai Daya Tahan melibatkan sejauh mana individu mampu bertahan terhadap situasi yang menekan dan persepsi tentang seberapa lama kesulitan yang sedang dihadapinya akan berlangsung. Persepsi seseorang terhadap lamanya keberlangsungan kesulitan yang sedang dialami berkaitan dengan kemampuannya menciptakan jalan keluar dari permasalahan yang sedang dihadapi, juga berhubungan ketegaran dan kesabarannya dalam menyelesaikan masalah.

2.1.3 Faktor-faktor yang mempengaruhi *Adversity Quotient*

Stoltz (2000:40) menganalogikan faktor-faktor yang menjadi pengaruh kecerdasan adversivitas seseorang dengan yang Ia sebut sebagai Pohon

Kesuksesan, sebuah analogi tentang pohon pinus yang ia lihat berdiri tegak sendirian di atas gunung. Seperti pohon, manusia juga memiliki faktor-faktor yang membuatnya mampu bertahan untuk mencapai keberhasilan. Terdapat dua faktor utama yang mempengaruhi *Adversity Quotient* seseorang yang menaungi beberapa aspek penting dalam diri manusia untuk mencapai kesuksesan, yaitu faktor internal dan eksternal. Berikut adalah penjabarannya:

1. Internal

a. Genetika

Warisan genetis tidak menentukan nasib seseorang, namun memiliki pengaruh yang bisa diperhitungkan. Banyak riset yang telah menunjukkan bahwa genetika menjadi faktor penting yang dapat mendasari perilaku seseorang. Salah satu penelitian yang terkenal adalah penelitian tentang sepasang anak kembar yang dibesarkan di tempat terpisah selama empat puluh tahun. Ketika mereka dipertemukan, diketahui banyak kemiripan perilaku yang tidak sengaja menjadi bagian hidup satu sama lain.

b. Keyakinan

Keyakinan yang mendalam terhadap sesuatu dapat mempengaruhi seseorang dalam menghadapi permasalahan.

c. Kinerja

Kinerja seseorang dapat sangat terlihat dan mudah dinilai oleh orang lain. Evaluasi terhadap kinerja seseorang sering dilakukan untuk melihat dan menilai apakah seseorang memiliki tekad yang kuat untuk meraih kesuksesan atau tidak.

d. Bakat

Bakat adalah gabungan keterampilan, kompetensi, pengalaman, pengetahuan dan kemampuan individu. Untuk mencapai kesuksesan, bakat seseorang dalam menghadapi tantangan juga menjadi faktor yang diperhitungkan.

e. Kemauan/Hasrat

Hasrat menggambarkan motivasi, antusias, dan semangat. Hasrat menjadi satu faktor penting karena bakat saja tidak cukup untuk mencapai kesuksesan. Kemauan seseorang untuk tetap maju dalam menghadapi rintangan menjadi poin pendorong bakat yang sudah ada.

f. Kecerdasan

Manusia dilengkapi dengan berbagai macam kecerdasan yang disebut dengan *Multiple Intelligence*. Namun, hanya beberapa dari kecerdasan itu yang bersifat dominan. Dengan mengabaikan bentuk kecerdasan mana yang paling dominan/tidak, kecerdasan yang dimiliki seseorang dapat mempengaruhi kesuksesannya.

g. Kesehatan

Kesehatan emosi dan fisik menjadi faktor yang mempengaruhi kemampuan seseorang dalam mencapai keberhasilan. Seseorang yang dalam keadaan sakit akan sulit memfokuskan perhatiannya terhadap tantangan yang sedang dihadapi.

h. Karakter

Karakter yang baik, bersemangat dan tangguh adalah karakter diperlukan seseorang untuk mencapai kesuksesan. Karakter menjadi bagian penting dalam diri manusia sebab untuk meraih kesuksesan seseorang tidak hanya memikirkan diri sendiri untuk maju, namun juga bagaimana individu dapat hidup berdampingan dengan orang lain dalam damai.

2. Eksternal

a. Pendidikan

Pendidikan dapat mempengaruhi kecerdasan, kebiasaan yang baik, perkembangan watak yang kuat, keterampilan, hasrat untuk maju, dan kinerja yang dihasilkan.

b. Lingkungan

Lingkungan adalah tempat dimana seseorang tinggal yang dapat mempengaruhi bagaimana cara seseorang beradaptasi dan memberi respon

terhadap hambatan yang dihadapinya. Seseorang yang terbiasa hidup dalam lingkungan yang sulit memiliki *Adversity Quotient* yang lebih tinggi dikarenakan kemampuan adaptasi dan pengalaman yang dimiliki dalam menghadapi kesulitan.

2.1.4 Tingkatan *Adversity Quotient* Individu

Tiap individu memiliki respon yang berbeda terhadap kondisi yang menyulitkannya. Kehidupan yang penuh tantangan ini diibaratkan oleh Stoltz (2000) sebagai pendakian tiada akhir. Stoltz mengelompokkan individu berdasarkan tingkat *Adversity Quotient* yang dimiliki menjadi *Quitter*, *Camper*, dan *Climber*. Dasar dari analogi ini diilhami dari kisah pendakian gunung Everest yang beragam. Ada pendaki yang tidak yakin dan memilih untuk menyerah sebelum memulai, ada yang cepat puas pada ketinggian tertentu, dan ada yang benar-benar mendaki sampai puncak. *Quitter* diibaratkan sebagai orang yang mudah menyerah sebelum memulai, *Camper* diibaratkan sebagai orang yang cepat puas bila sudah mencapai titik pos ketinggian tertentu, dan *Climber* adalah orang yang berhasil meraih dan terus mengejar kesuksesan.

Ketiga kelompok individu tersebut akan dijabarkan sebagai berikut:

1. *Quitters*

Adalah kelompok individu yang memilih untuk berhenti, mundur dan menghindari kewajiban. Kelompok ini memilih untuk berhenti berusaha dan menolak kesempatan yang baru. Gaya hidup yang dikembangkan oleh *Quitter* cenderung datar dan tidak menantang, sehingga kemampuannya tertahan di satu titik. Kelompok ini juga menolak atau kurang setuju bila ada perubahan baru di lingkungannya, karena kehidupannya berhenti di satu titik. Kehidupan sosialnya pun tertahan pada hubungan yang dangkal, sebab hubungan yang dibina biasanya hanya sebatas karena butuh dan melibatkan sedikit empati didalamnya.

2. *Campers*

Adalah kelompok individu yang berkemah atau dimaknakan dengan orang yang telah sedikit berusaha untuk melakukan dan mengejar sesuatu. Mereka cenderung cepat puas (*satisficer*) terhadap pencapaian saat ini, dan memilih untuk berhenti jika sudah berhasil di titik tertentu. *Camper* mengeluarkan kemampuannya untuk mendapatkan kepuasan, dan mampu membina hubungan dengan orang lain. Kelompok ini menahan diri bila ada perubahan yang terjadi, meskipun tidak menyukai perubahan besar yang akan mengganggu kenyamanan dalam hidupnya. Prestasi yang dicapai oleh *Camper* tidak tinggi, namun kelompok ini sudah cukup puas dan nyaman dengan hal itu sehingga tidak memiliki keinginan untuk mengejar kesempatan yang lebih baik.

3. *Climbers*

Adalah kelompok yang memiliki tingkat *Adversity Quotient* terbaik. *Climber* yang dimaknakan sebagai Pendaki adalah seseorang yang selama hidupnya membaktikan diri untuk terus berusaha. *Climber* tidak mempedulikan latar belakang, untung atau rugi, dan nasib baik atau buruk yang mungkin akan datang sebagai tantangan di kehidupannya, Ia terus maju dan berusaha. Kelompok ini menyambut setiap perubahan dengan baik dan ikut serta mendorong perubahan tersebut ke arah yang positif. Kontribusi yang diberikan oleh kelompok ini cenderung cukup besar karena potensi yang ada dalam dirinya dikeluarkan secara maksimal. *Climber* menyambut tantangan dan memotivasi diri untuk terus berjuang mewujudkan sesuatu, dan bila sudah terwujud, Ia tidak akan berhenti di titik itu, melainkan terus mencari peluang baru untuk dikejar. Hidupnya menjadi “lengkap” karena telah berhasil melewati berbagai tingkat kesulitan. *Climber* memiliki hubungan yang baik dengan lingkungannya, sebab mereka berani mengambil resiko dan terbuka dengan kritik, sehingga tidak mudah merasa sakit hati dengan ucapan orang lain.

2.2 Regulasi Emosi

2.2.1 Pengertian Emosi

Gross (2007;4-5) menyatakan terdapat tiga sifat utama dari emosi, yaitu (1) Emosi muncul ketika individu menghadapi satu situasi yang berkaitan dengan tujuan hidupnya; (2) Emosi bersifat utuh dan beragam yang melibatkan perubahan-perubahan pada pengalaman subjektif (*subjective experience*), perilaku (*behavior*), dan susunan fisiologi saraf pusat dan perifer (*central and peripheral physiology*); (3) Perubahan multisistem yang berkaitan dengan emosi jarang dipandang penting oleh individu, meskipun menjadi sebuah hal yang berpengaruh bila seseorang mampu mengontrol emosinya.

Sementara itu menurut Gillespie dan Beech (2016) emosi adalah kondisi mental yang muncul secara spontan yang seringkali disertai dengan perubahan fisiologis berbeda. Sehingga dapat disimpulkan bahwa emosi adalah kondisi mental yang muncul secara spontan dan beragam pada diri individu yang disertai dengan perubahan fisiologis yang berbeda.

2.2.2 Pengertian Regulasi Emosi

Regulasi emosi dapat dianggap sebagai salah satu faktor penting dalam menentukan *well-being* dan atau keberfungsian diri seseorang (Chicetti, Ackerman & Izard, 1995; Thompson; 1991, dalam Garnefski, Kraaij, & Spinhoven, 2001). Konsep umum dari regulasi emosi sendiri adalah proses yang melibatkan faktor intrinsik maupun ekstrinsik yang bertanggung jawab dalam memantau, mengevaluasi dan memodifikasi reaksi emosi terhadap penyelesaian tujuan individu (Thompson, 1994; 97, dalam Garnefski et. al, 2001). Sehingga cara individu dalam menghadapi masalah dapat berbeda-beda, misalnya ada individu yang tenang menghadapi permasalahan, namun ada juga yang “meledak” dalam mengatasi permasalahan. Menurut Gross (1998), regulasi emosi adalah proses bagaimana individu mempengaruhi emosi yang mereka miliki, saat kapan mereka merasakannya, bagaimana mereka mengalami dan mengekspresikan emosi itu. Sedangkan menurut

Thompson (2001, dalam Alfian, 2014; 266) regulasi emosi adalah kemampuan individu untuk mengevaluasi dan mengubah reaksi emosi terhadap tingkah laku yang disesuaikan dengan situasi yang sedang dialami.

Dari pengertian diatas dapat ditarik kesimpulan bahwa regulasi emosi adalah kemampuan individu dalam mengatur, mengevaluasi dan mengubah reaksi emosi tingkah laku dan mengekspresikannya sesuai dengan situasi yang sedang terjadi.

2.2.3 Strategi Regulasi Emosi

Setiap individu pada umumnya memiliki cara penyelesaian masalah yang berbeda. Hal ini juga berlaku pada bagaimana individu tersebut mengontrol emosinya saat dihadapkan dengan situasi yang menekan. Gross & John (2003) mengemukakan terdapat dua strategi regulasi emosi yang dapat dilakukan seseorang saat menghadapi situasi yang menekan, yaitu:

a. *Antecedent-focused strategy*

Adalah strategi regulasi emosi yang mengacu pada apa yang kita lakukan sebelum respon emosi dan respon fisiologis perifer yang menyertainya mengambil alih dalam perubahan perilaku. Strategi regulasi emosi ini disebut juga dengan *cognitive reappraisal*, dimana individu mengatasi situasi yang menekan dengan menafsirkan kembali hal apa yang menekan mereka, dan berusaha untuk memperbaiki mood sehingga menjadi lebih optimis untuk menyelesaikan atau menghadapi situasi yang sulit.

b. *Response-Focused Strategy*

Adalah strategi regulasi emosi yang mengacu pada hal-hal yang kita lakukan saat emosi tersebut sedang terjadi, setelah kecenderungan respon telah terlihat. Strategi ini disebut juga dengan *expressive suppression*, yaitu sebuah bentuk respon yang melibatkan ekspresi emosi yang sedang terjadi (1998). *Expressive suppression* tepat digunakan untuk mengurangi ekspresi berlebihan yang muncul saat emosi sedang terjadi, namun tidak membantu untuk memunculkan emosi positif. Strategi regulasi ini tepat dilakukan pada

saat-saat tertentu, tetapi tidak dianjurkan untuk terlalu sering melakukannya. *Suppression* membuat seseorang merasa tidak jujur dengan diri sendiri karena adanya perbedaan antara emosi dalam diri dengan ekspresi yang dikeluarkan. Ketidaksesuaian ini dapat membawa individu pada perasaan negatif.

2.2.4 Indikator-indikator Regulasi Emosi

Terdapat tiga indikator dalam regulasi emosi menurut Thompson (dalam Putnam, 2005). Ketiga indikator tersebut akan dijabarkan sebagai berikut:

1. *Emotions Monitoring*, adalah individu sadar akan keseluruhan proses emosi yang terjadi meliputi perasaan, pikiran, dan latar belakang dari tindakannya.
2. *Emotions Evaluating*, adalah individu mengevaluasi emosi yang dirasakan dan mencoba menyeimbangkannya.
3. *Emotions Modifications*, individu merubah emosi yang dirasakannya sehingga menjadi bentuk motivasi bagi diri terutama saat mengalami emosi negative seperti putus asa, cemas, dan marah.

2.2.5 Tipe Proses Regulasi Emosi

Proses regulasi emosi dapat terjadi secara otomatis ataupun terkendali, sadar atau tidak sadar, dan kemungkinan dapat mempengaruhi satu atau banyak hal dalam proses emosi secara umum (Gross, 2007). Lebih lanjut, Gross menyatakan terdapat 5 tipe proses individu melakukan regulasi emosi, diantaranya adalah:

1) *Situation Selection*

Tipe proses regulasi emosi ini melibatkan pengambilan tindakan yang mungkin akan membawa individu pada situasi yang diharapkan akan menimbulkan emosi yang diinginkan atau tidak. Pemilihan situasi dapat dilakukan dengan cara menghindari atau mendekati orang lain maupun kejadian tertentu. Sebagai contoh, saat

individu ingin menjauhi orang lain yang tidak disukainya, atau menonton film komedi untuk menghibur diri.

2) *Situation Modification*

Tipe proses regulasi ini merupakan upaya individu untuk secara langsung mengubah (memodifikasi) situasi yang sedang terjadi untuk mengubah dampak emosi yang dirasakan.

3) *Attentional Deployment*

Tipe proses regulasi ini merupakan upaya individu untuk mengarahkan perhatiannya tetap terfokus pada situasi tertentu untuk mempengaruhi emosi yang sedang dialami. Attentional deployment bisa berupa pengalihan perhatian fisik (menutup mata atau telinga), pengalihan perhatian internal (fokus konsentrasi), dan menanggapi pengalihan perhatian orang lain terhadap perhatian individu.

4) *Cognitive Change*

Adalah tipe proses regulasi dimana individu mengubah cara pandang terhadap situasi untuk mengubah emosi yang sedang dirasakan. Tipe ini bisa dilakukan dengan mengubah cara berpikir terhadap situasi yang menekan menjadi lebih baik.

5) *Response Modulation*

Tipe regulasi emosi ini terjadi setelah kecenderungan respon emosi telah dimulai. Modulasi respon melibatkan pengaruh fisiologis, pengalaman, atau perilaku yang merespon secara langsung.

2.3 Hubungan Variabel Terikat dengan Variabel Bebas

Mahasiswa tingkat akhir menghadapi banyak tantangan. Meningkatnya tekanan belajar dan mata kuliah yang semakin sulit membuat tantangan menjadi mahasiswa akhir menjadi lebih berat. Salah satu tantangan mahasiswa akhir adalah penyelesaian skripsi. Menurut Jani (2012, dalam Utami, Hardjono, dan Karyanta, 2014) sebagian mahasiswa mengalami hambatan dan kesulitan dalam penyusunan skripsi baik dari faktor internal

seperti tidak memiliki kemampuan menulis, kemampuan akademis yang kurang, minimnya ketertarikan terhadap penelitian, tidak terbiasa menulis karya ilmiah, dan kurang terbiasa dengan jadwal yang tidak biasa dan sistem kerja terbatas, maupun dari faktor eksternal seperti sulitnya mencari referensi, keterbatasan dana, dan permasalahan jadwal dengan dosen pembimbing. Menurut Mutadin (2002, dalam Utami et. al) Hal lain yang memperlambat penyelesaian skripsi adalah rasa malas.

Dinamika penyelesaian skripsi tidak jarang membuat mahasiswa tingkat akhir menjadi tertekan. Sementara itu di sisi lain, sebagian mahasiswa menganggap skripsi merupakan suatu tantangan terakhir yang mampu mereka selesaikan. Di Universitas Y jurusan Psikologi tahun ajaran 2018-2019 tercatat ada 12 orang mahasiswa yang berhasil menyelesaikan perkuliahan selama 3.5 tahun. Perbedaan respon dan motivasi terhadap kedua fenomena ini dapat diartikan sebagai cara seseorang menghadapi situasi yang sulit dan penuh tekanan. Untuk dapat menghadapi tantangan tersebut dibutuhkan kekuatan untuk menyelesaikannya (Laura dan Sunjoyo, 2009, dalam Utami et al, 2017). Mamahit (dalam Laura dan Sunjoyo, 2009:369) menyatakan bahwa jika individu mampu bertahan dalam kesulitan yang dihadapinya, individu tersebut akan mencapai kesuksesan dalam hidup. Untuk mencapai kesuksesan, seseorang memerlukan dorongan yang kuat untuk maju.

Daya juang tiap individu berbeda-beda, tergantung sejauh mana ia mampu bertahan. Stoltz (2000) menyatakan bahwa IQ dan EQ tidak cukup untuk menentukan kesuksesan seseorang, dibutuhkan kecerdasan untuk bertahan dalam menghadapi kesulitan dan mengubahnya menjadi tantangan yang mampu diselesaikan. Individu yang tidak dapat mengatasi masalah dapat dengan mudah merasa kewalahan dan menjadi emosional, sehingga akhirnya memilih mundur, berhenti mencoba dan berusaha (Stoltz, 1997, dalam Vinas dan Malabanan, 2015:68). Skripsi merupakan sebuah bentuk tantangan bagi sebagian besar mahasiswa. Namun, bagi mahasiswa yang telah lulus dengan program 3.5 tahun skripsi bukanlah sebuah ancaman.

Perbedaan respon terhadap skripsi ini tidak terlepas dari faktor-faktor yang mempengaruhi *Adversity Quotient* mahasiswa.

Stoltz (2000) mengungkapkan dalam Pohon Kesuksesan seseorang memerlukan kesehatan fisik dan emosi untuk mencapai keberhasilan yang diinginkan. Mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi idealnya memiliki kesehatan fisik maupun emosi yang baik sehingga tantangan yang dihadapinya dapat difokuskan. Kesehatan emosi menjadi penting sebab mahasiswa seringkali dilanda stress dan frustasi (Pranata, 2006, dalam Utami et. al, 2014) bila kesulitan yang menyertai penyusunan skripsi ini dirasa semakin memuncak. Stress yang dirasakan oleh mahasiswa merupakan bentuk emosi negatif yang dapat mempengaruhi kemampuannya dalam menyelesaikan skripsi.

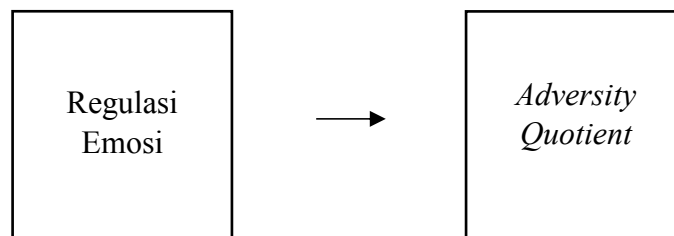
Berbagai cara dilakukan untuk mengurangi emosi negatif yang muncul saat dilanda rasa tertekan. Salah satu usaha seseorang untuk menjaga kesehatan emosi salah satunya adalah dengan melakukan regulasi emosi. Regulasi emosi adalah cara seseorang untuk mempengaruhi emosi yang dimiliki, dirasakan, dan bagaimana seseorang mengalami atau mengekspresikan emosi itu (Gross, 2007, dalam Ratnasari dan Suleeman, 2017). Regulasi emosi adalah proses yang dilakukan seseorang dalam kesehariannya (Gomez, Quiñones-Camacho, & Davis 2018).

Ada begitu banyak manfaat regulasi emosi yang dapat dirasakan oleh mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi. Gottman (1997, dalam Alfian, 2014) menyatakan bahwa dengan melakukan regulasi emosi dalam kehidupan sehari-hari akan berdampak positif baik dalam kesehatan fisik, keberhasilan akademik, kemudahan membina hubungan dengan orang lain dan meningkatkan resiliensi atau ketahanan dalam menghadapi kondisi yang menekan. Usaha ini jelas sangat membantu mahasiswa yang sedang berada dibawah tekanan skripsi untuk merasa lebih baik. Bahkan pada saat individu merasa tidak berdaya dan putus asa, proses perubahan emosi dapat memungkinkan individu mengurangi kelelahan emosi dan mendapatkan lebih

banyak kepuasan hidup (Hulsheger, Alberts, Feinholdt, & Lang, 2013, dalam Tiffany et. al 2017).

2.4 Kerangka Berpikir

Berdasarkan penjabaran sebelumnya, maka dapat digambarkan hubungan kedua variabel adalah sebagai berikut:



Gambar 2.1 Kerangka Berpikir

➤ Berikut adalah penjelasan mengenai kerangka berpikir:

Mahasiswa yang sedang menyusun skripsi pada umumnya mengalami hambatan dalam proses pengerjaannya, baik dari segi internal maupun eksternal. Akan tetapi hal ini tidak berlaku bagi sebagian mahasiswa yang mampu menyelesaikan skripsi lebih cepat dengan masa pendidikan selama 3.5 tahun. Perbedaan respon terhadap suatu hambatan ini berkaitan dengan *Adversity Quotient* yang dimiliki masing-masing individu. *Adversity Quotient* adalah kecerdasan yang dimiliki seseorang dalam melihat satu hambatan dan merubahnya menjadi tantangan yang dapat diselesaikan sehingga mencapai kesuksesan. Salah satu faktor yang mempengaruhi *Adversity Quotient* seseorang adalah kesehatan. Dalam faktor kesehatan *Adversity Quotient* terdapat kesehatan emosi. Kesehatan emosi yang baik diperlukan mahasiswa yang sedang menyusun skripsi, karena emosi yang baik akan membantu mahasiswa untuk fokus dalam penyelesaian skripsinya. Salah satu cara untuk menciptakan emosi yang sehat

adalah dengan melakukan regulasi emosi. Regulasi emosi adalah cara seseorang dalam mempengaruhi emosi yang dirasakan dan bagaimana ia mengekspresikannya. Untuk itu, diperlukan regulasi emosi yang baik untuk mendukung *Adversity Quotient* seseorang sehingga ia bisa menyelesaikan skripsinya dengan tepat waktu.

2.5 Hipotesis

Berdasarkan landasan teori yang telah dipaparkan diatas, maka hipotesis yang diajukan adalah sebagai berikut:

Terdapat hubungan antara regulasi emosi dengan *Adversity Quotient* pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi di Universitas Y.

2.6 Hasil Penelitian yang Relevan

Berikut adalah hasil penelitian yang relevan dengan penelitian yang dilakukan penulis:

- 1) Penelitian tentang *Adversity Quotient* pada Mahasiswa yang sedang menyusun skripsi dengan judul “Hubungan antara Optimisme dengan *Adversity Quotient* pada Mahasiswa Program Studi Psikologi Fakultas Kedokteran UNS yang Mengerjakan Skripsi” yang disusun oleh Isiya Bkti Utami, Hardjono, dan Nugraha Arif Karyanta dari Universitas Sebelas Maret, dalam jurnal Ilmiah Psikologi Candradiwa tahun 2014. Kesimpulan dari penelitian ini adalah terdapat hubungan positif yang signifikan antara optimisme dengan *Adversity Quotient* pada mahasiswa Prodi Psikologi Fakultas Kedokteran UNS yang sedang mengerjakan skripsi.
- 2) Penelitian tentang *Adversity Quotient* dan strategi coping mahasiswa dengan judul “*Adversity Quotient and Coping Strategies of College Students in Lyceum of the Philippines University*” yang disusun oleh Danny Kaye D. Vinas dan Miriam Grace Aquinon-Malabanan dari *Lyceum of the Philippines University*, dalam *Asia Pasific Journal of*

Education, Arts, and Sciences Vol. 2 No. 3 tahun 2015. Kesimpulan dari penelitian ini adalah responden menilai diri mereka memiliki tingkat daya juang yang sedang dan terdapat hubungan yang signifikan antara variabel profil dalam hal rata-rata pertimbangan umum dan *Adversity Quotient* mahasiswa.

- 3) Penelitian tentang *Adversity Quotient* dengan Prokrastinasi dengan judul “Hubungan antara *Adversity Quotient* dengan Prokrastinasi Dalam Mengerjakan Skripsi pada Mahasiswa Jurusan Psikologi Universitas Padjajaran” yang disusun oleh Aktaria Linanda dari Fakultas Psikologi Universitas Padjajaran dalam Karya Ilmiah Fakultas Psikologi Universitas Padjajaran. Kesimpulan dari penelitian ini adalah tidak terdapat hubungan antara *Adversity Quotient* dengan Prokrastinasi mengerjakan skripsi.
- 4) Penelitian tentang “Regulasi Emosi dan Resiliensi pada Mahasiswa tahun pertama” yang disusun oleh Erlina Listyanti Widuri, dari Universitas Ahmad Dahlan dalam jurnal *Humanitas* Vol 9. No. 2, tahun 2012. Kesimpulan dari penelitian ini adalah terdapat hubungan yang positif signifikan antara regulasi emosi dengan resiliensi. Semakin tinggi regulasi emosi maka semakin tinggi resiliensi, demikian sebaliknya, semakin rendah regulasi emosi semakin rendah juga resiliensi.

BAB III

METODE PENELITIAN

3.1 Tipe Penelitian

Penelitian ini dilakukan menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode survey. Menurut Sugiyono (6:2015) metode survey digunakan untuk mendapatkan data dari satu tempat secara alami yang melibatkan sejumlah perlakuan dalam pengumpulan data seperti mengedarkan kuesioner, test, wawancara terstruktur dan sebagainya. Tipe penelitian yang digunakan oleh peneliti adalah tipe penelitian kuantitatif korelasional. Tipe penelitian ini dipilih dengan tujuan untuk menemukan ada tidaknya hubungan antara kedua variabel. Faenkel & Wallen (2003) menyatakan bahwa penelitian korelasional berguna untuk mengetahui hubungan dan tingkat hubungan antara dua variabel tanpa berusaha untuk mempengaruhi variabel tersebut.

3.2 Identifikasi dan Operasionalisasi Variabel Penelitian

1. Variabel Bebas : Regulasi Emosi
2. Variabel Terikat : *Adversity Quotient*

3.2.1 Definisi Konseptual

1. Regulasi Emosi adalah kemampuan individu dalam mengatur, mengevaluasi dan mengubah reaksi emosi tingkah laku dan mengekspresikannya sesuai dengan situasi yang sedang terjadi.
2. *Adversity Quotient* adalah bentuk kemampuan seseorang dalam mengamati dan mengolah situasi sulit dengan kecerdasannya sehingga menjadi sebuah tantangan yang dapat diselesaikan. Kemampuan ini membuat seseorang mampu bertahan dalam situasi yang menekan, kreatif, menerima setiap perubahan dengan terbuka, dan menjadikan

seseorang untuk terus bergerak maju mengejar peluang untuk mencapai keberhasilan.

3.2.2 Definisi Operasional

1. Regulasi Emosi adalah cara individu untuk dapat mengekspresikan emosi yang dirasakannya. Aspek-aspek yang dapat diukur adalah *Cognitive Reappraisal* dan *Emotion Suppression*.
2. *Adversity Quotient* adalah kemampuan individu dalam merespon kendali terhadap situasi yang menekan dan melibatkan kemampuan untuk melihat kesulitan menjadi tantangan yang dapat diselesaikan. Dimensi yang ada dalam *Adversity Quotient* yang dapat diukur adalah *Control*, *Origin-Ownership*, *Reach*, dan *Endurance*.

3.3 Populasi dan Sampel

3.3.1 Populasi

Populasi adalah jumlah keseluruhan individu yang merupakan subjek penelitian yang dilakukan (Rangkuti, 2015). Sehingga populasi merupakan generalisasi dari keseluruhan subjek yang akan diteliti. Populasi dari penelitian ini adalah seluruh mahasiswa Fakultas X Universitas Y yang sedang menyusun skripsi.

3.3.2 Sampel

Sampel adalah jumlah sebagian populasi yang dianggap mewakili berdasarkan prosedur tertentu untuk dijadikan penelitian. Menurut Sugiyono (2015) sampel adalah sebagian dari jumlah dan karakteristik tertentu yang dimiliki oleh suatu populasi. Teknik sampling terdiri dari dua macam yaitu teknik sampling probabilitas dan non-probabilitas. Dalam teknik sampling probabilitas terdapat *Simple Random Sampling*, *Proportionate Stratified Random Sampling*, *Disproportionate Stratified Random Sampling*, dan *Cluster Sampling*. Sedangkan pada teknik sampling non-probabilitas terdapat

Sampling Sistematis, Sampling Kuota, Sampling Incidental, Sampling Purposive, Sampling Jenuh, dan Snowball Sampling (Rangkuti, 2015). Berikut adalah penjelasan prosedur teknik sampling yang akan digunakan peneliti:

3.3.3 Teknik Pengambilan Sampel

Prosedur pengambilan sampel yang akan digunakan oleh peneliti adalah teknik *non-probability sampling*, yaitu teknik sampling yang tidak memberikan peluang yang sama sehingga tidak semua anggota populasi dapat menjadi bagian dari sampel (Rangkuti, 2015). Jenis teknik yang digunakan adalah teknik *purposive sampling*, yaitu teknik sampling dengan pertimbangan tertentu. Sehingga dalam penelitian ini, sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah mahasiswa Fakultas X Universitas Y yang sedang dalam proses penyusunan skripsi.

3.4 Teknik Pengumpulan Data

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dalam teknik pengumpulan data, sehingga skala psikologi digunakan sebagai instrumen pengumpulan data. Menurut Azwar (2007) skala merupakan alat ukur psikologi yang digunakan untuk mengukur aspek stimulus ambigu dan tidak terdapat jawaban benar atau salah. Skala yang digunakan pada penelitian ini adalah skala Likert untuk instrumen Regulasi Emosi, dan semantik differensial untuk instrumen ARP.

Skala Likert yang digunakan dalam instrumen Regulasi Emosi diberi skor masing-masing antara 1-7. Pilihan jawaban pernyataan dimulai dari rentang 1 untuk jawaban sangat tidak setuju (STS), skor 2 (dua) untuk jawaban tidak setuju (TS), skor 3 (tiga) untuk jawaban agak tidak setuju (ATS), skor 4 (empat) untuk jawaban Netral (N), skor 5 (lima) untuk jawaban agak setuju (AS), skor 6 untuk jawaban setuju (S), dan skor 7 untuk jawaban sangat setuju (SS).

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah adopsi instrumen regulasi emosi yang dibuat oleh Gross dan John (2003) dan adaptasi instrumen *Quicktake Adversity Response Profile* yang dibuat dan didasarkan pada teori dari Paul G. Stoltz (2000).

3.4.1 Asal Usul Instrumen

Dalam instrumen regulasi emosi, peneliti mengadopsi instrumen regulasi emosi dari Gross dan John (2003) yang menyatakan bahwa manusia memiliki dua kemampuan dalam meregulasi emosi yang diekspresikannya, yaitu *antecedent-focused* atau yang disebut juga sebagai *reappraisal*, dan *response-focused* atau yang disebut sebagai *suppression*.

Selanjutnya untuk instrumen *Adversity Response Profile* (ARP), peneliti mengadaptasi instrument *Quicktake Adversity Response Profile* yang dibuat oleh Paul G. Stoltz (2000) berdasarkan teori yang dikembangkan atas 4 aspek yaitu, *control* (pengendalian), *origin-ownership* (asal-usul dan pengakuan), *reach* (jangkauan), dan *endurance* (ketahanan). Instrumen ini kemudian disesuaikan lagi dengan keadaan di lapangan, yaitu Fakultas X Universitas Y.

3.4.2 Tujuan Penggunaan Instrumen

Instrumen Regulasi emosi yang dibuat oleh Gross dan John bertujuan untuk mengukur strategi regulasi emosi mana yang cenderung sering digunakan oleh seseorang bila dihadapkan dengan situasi yang menekan. Instrumen ini berjumlah 10 pernyataan, yang diambil dari artikel berjudul *Individual Differences in Two Emotion Regulations: Implications for Affect, Relationships, and Well-Being* pada jurnal *Personality and Social Psychology* (2003).

Instrumen *Quicktake Adversity Response Profile* yang dibuat oleh Paul G. Stoltz (2000) bertujuan untuk mengukur seberapa tinggi AQ seseorang bila

dihadapkan pada situasi yang menekan. Instrumen ini terdiri dari 4 dimensi, dimana pada masing-masing dimensi terdapat 5 buah pertanyaan.

3.4.3 Teori Dasar dari Instrumen

Instrumen regulasi emosi didasarkan atas teori regulasi emosi yang dipaparkan oleh Gross dan John (2003) dalam artikel yang berjudul *Individual Differences in Two Emotion Regulations: Implications for Affect, Relationships, and Well-Being*. Dalam teorinya, Gross menyatakan bahwa manusia memiliki kemampuan dalam meregulasi emosi yang di ekspresikannya, yaitu strategi *antecedent-focused* dan strategi *response-focused*. *Antecedent-focused* atau yang sering disebut juga dengan strategi *cognitive reappraisal*, adalah bentuk dari perubahan kognitif yang melibatkan penafsiran kembali situasi yang berpotensi memunculkan emosi dengan cara mengubah dampak sisi emosionalnya (Lazarus & Alfert, 1964, dalam Gross & John, 2003). *Response-focused* atau yang sering disebut dengan strategi *suppression* adalah bentuk dari modulasi respon yang berupaya untuk menghambat atau menahan reaksi ekspresi emosi yang sedang berlangsung (Gross, 1998).

Pada instrumen *Quicktake Adversity Response Profile* didasarkan atas teori *Adversity Quotient* yang dipaparkan oleh Paul G. Stoltz (2000). Stoltz memanfaatkan tiga cabang ilmu pengetahuan yaitu psikologi kognitif, psikoneuroimunologi, dan neurofisiologi. *Adversity quotient* mempunyai tiga bentuk yaitu sebagai kerangka kerja konseptual yang baru, sebagai ukuran untuk mengetahui respon individu terhadap suatu kesulitan, dan peralatan yang memiliki dasar ilmiah untuk memperbaiki respon individu terhadap kesulitan.

3.4.4 Validitas dan Reliabilitas Instrumen

Peneliti mengadopsi instrumen regulasi emosi yang dibuat oleh Gross dan John (2003) dengan judul *Emotion Regulation Questionnaire* (ERQ). Instrumen ini memuat 10 buah pertanyaan mengenai dua strategi regulasi

emosi yang dilakukan oleh seseorang bila dihadapkan dengan situasi yang menekan. ERQ memiliki nilai reliabilitas asli sebesar 0.79 untuk dimensi *Reappraisal*, dan 0.73 untuk dimensi *Suppression* yang di ujikan kepada sampel sebanyak 1483 individu. Peneliti mendapatkan ERQ melalui *Fetzer Institute*. Setelah melakukan *back-to-back translate* dengan penerjemah Bahasa Inggris, peneliti melakukan *expert judgement* dengan Ibu Fellianti Muzdalifah, M.Psi dan Ibu Fitri Lestari Issom, M.Si untuk melihat kesesuaian kalimat pernyataan. Kemudian peneliti melakukan bimbingan dengan Ibu Dwi Kencana Wulan, M.Psi untuk finalisasi hasil *expert judgement*.

Instrumen regulasi emosi tersebut kemudian diuji cobakan kepada responden untuk melihat nilai reliabilitas dan validitas hasil *back to back translate*. Responden yang dipilih adalah mahasiswa Universitas Y yang sedang menyusun skripsi yang ditemui secara insidental di kampus A Universitas Y. Responden berjumlah 50 orang yang telah memenuhi kriteria dari penelitian, yaitu mahasiswa yang sedang menyusun skripsi. Hasil uji coba tersebut menunjukkan bahwa reliabilitas yang diukur dengan teknik uji *Alpha Cronbach* menunjukkan skor 0.761 untuk dimensi *Reappraisal* yang berarti reliabel dan 0.707 untuk dimensi *Suppression* yang juga menunjukkan hasil reliabel. Untuk hasil uji coba validitas, peneliti menemukan bahwa seluruh *item* terkategori tinggi dilihat dari hasil korelasi item total dengan r kriteria sebesar 0.3. Artinya, tidak ada *item* yang drop pada uji coba instrumen regulasi emosi dan seluruh *item* dinyatakan valid.

Pada uji coba instrumen *Adversity Response Profile* peneliti mengadaptasi instrument asli milik Paul G. Stoltz, Ph.D dengan judul *ARP Quicktake* melalui *PEAK Learning Incorporated*. Instrumen tersebut memuat dua puluh buah *item* dan di terjemahkan ke Bahasa Indonesia lalu dilakukan *expert judgment* kepada Ibu Fellianti Muzdalifah M.Psi dan Ibu Fitri Lestari Issom M.Si untuk melihat kesesuaian pernyataan dengan kondisi di lapangan. Subjek pada uji coba ini sebanyak 50 orang mahasiswa Universitas Y yang ditemui secara insidental dan telah memenuhi kriteria untuk membuktikan uji

validitas dan reliabilitas, yaitu mahasiswa yang sedang menyusun skripsi. Reliabilitas yang diukur dengan teknik uji Alpha Cronbach menunjukkan skor 0.748, yang menurut Kaidah Guildford termasuk dalam kategori reliabel (dalam Rangkuti dan Wahyuni, 2017). Hasil uji validitas yang telah dilakukan menemukan bahwa ada sepuluh *item* gugur karena tidak memenuhi syarat untuk melebihi korelasi item total r kriteria sebesar 0.3. Setelah melakukan bimbingan dengan Ibu Dwi Kencana Wulan M.Psi, peneliti memutuskan untuk melakukan uji coba ulang dengan menambahkan 10 *item* baru. Uji coba kedua dilakukan di kampus A Universitas Y dengan total responden 58 orang mahasiswa yang sudah memenuhi kriteria. Setelah dianalisis, didapat hasil uji reliabilitas sebesar 0.835 yang berarti termasuk dalam kategori reliabel. Hasil uji validitas menunjukkan bahwa ada sepuluh *item* gugur dari tiga puluh *item* karena tidak memenuhi syarat untuk melebihi korelasi item total r kriteria sebesar 0.3. Setelah peneliti melakukan bimbingan dengan Ibu Dwi Kencana Wulan M.Psi akhirnya peneliti memutuskan untuk membuang sepuluh item tersebut sehingga reliabilitas dari ujicoba kedua menjadi sebesar 0.853 dan kedua puluh *item* tersebut dinyatakan valid.

3.4.5 Modifikasi Instrumen

Pada instrumen regulasi emosi, peneliti tidak melakukan modifikasi instrumen, karena peneliti langsung mengadopsi versi asli dari artikel berjudul *Individual Differences in Two Emotion Regulations: Implications for Affect, Relationships, and Well-Being* yaitu *Emotion Regulation Questionnaire* (ERQ). Instrumen ERQ menggunakan skala Likert 7 poin, 1 untuk jawaban sangat tidak setuju (STS), skor 2 (dua) untuk jawaban tidak setuju (TS), skor 3 (tiga) untuk jawaban agak tidak setuju (ATS), skor 4 (empat) untuk jawaban Netral (N), skor 5 (lima) untuk jawaban agak setuju (AS), skor 6 untuk jawaban setuju (S), dan skor 7 untuk jawaban sangat setuju (SS). Berikut adalah kategori skor instrumen regulasi emosi:

Tabel 3.1 Kategori Skor Instrumen Regulasi Emosi

| Kategori Jawaban | Skor Jawaban |
|-------------------------|---------------------|
| Sangat Tidak Setuju | 1 |
| Tidak Setuju | 2 |
| Agak Tidak Setuju | 3 |
| Netral | 4 |
| Agak Setuju | 5 |
| Setuju | 6 |
| Sangat Setuju | 7 |

Sebelum menggunakan instrumen Regulasi Emosi, peneliti terlebih dahulu melakukan proses *back-to-back translate*, kemudian melakukan *expert judgement* kepada Ibu Fitri Lestari Issom, M.Si dan Ibu Fellianti Muzdalifah M.Psi untuk memeriksa kesesuaian kalimat pernyataan. Setelah itu peneliti melakukan bimbingan kepada dosen pembimbing Ibu Dwi Kencana Wulan M.Psi untuk finalisasi. Berikut adalah *blueprint* instrumen Regulasi Emosi sebelum uji coba:

Tabel 3.2 *Blueprint* Instrumen Regulasi Emosi Sebelum Uji Coba

| No. | Dimensi | Butir Item | Jumlah |
|------------|------------------------------|-------------------|---------------|
| 1 | <i>Cognitive Reappraisal</i> | 1, 3, 5, 7, 8, 10 | 6 |
| 2 | <i>Emotion Suppression</i> | 2, 4, 6, 9 | 4 |
| | Total | 10 | 10 |

Peneliti melakukan modifikasi pada instrumen *Adversity Response Profile* (ARP). Beberapa item dimodifikasi untuk disesuaikan dengan penelitian yang dilakukan. Butir-butir item yang dimodifikasi adalah nomor 2, 3, 5, 6, 7, 8, 9, 11, 12, 13, 15, 16, 17, 18, 20. Berikut adalah kategori skor instrumen *Adversity Response Profile*:

| Kategori Jawaban | Favorable | Unfavorable |
|----------------------------------------------------------|-----------|-------------|
| Sepenuhnya ¹ /Sangat Bertanggung ² | 5 | 1 |
| Jawab/Terbatas Pada Sitasi Saat Ini ³ /Cepat | 4 | 2 |
| Berlalu ⁴ | 3 | 3 |
| Tidak Sama Sekali ¹ /Tidak Bertanggung Jawab | 2 | 4 |
| Sama Sekali ² /Mempengaruhi Aspek Kehidupan | 1 | 5 |
| Saya ³ /Berlangsung Lama ⁴ | | |

Keterangan: Dimensi *Control*¹ – Dimensi *Origin-Ownership*² – Dimensi *Reach*³ – Dimensi *Endurance*⁴

Tabel 3.3 Kategori Skor Instrumen *Adversity Response Profile*

Skala yang digunakan pada instrumen ini adalah skala semantik diferensial, yaitu skala untuk mengukur sikap yang disusun dalam satu garis kontinum dimana jawaban yang sangat positif berada di bagian kanan garis, dan jawaban yang sangat negative berada di bagian kiri garis atau sebaliknya (Sugiyono, 2015). Pada instrumen ini terdapat 20 butir *item favorable*. Berikut adalah *blue print* instrumen *Adversity Response Profile*:

Tabel 3.4 Blue Print Instrumen *Adversity Quotient* Uji Coba

| No | Aspek | Indikator | Item | | Jumlah |
|----|-------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|--------------------|----|--------|
| | | | F | UF | |
| 1 | <i>Control</i> | Memiliki kendali terhadap situasi yang menekan | 1, 7, 13, 15, 17 | - | 5 |
| 2 | <i>Origin-Ownership</i> | Menempatkan rasa bersalah saat menghadapi situasi yang menekan secara wajar | 2, 6, 18 11, 16 | - | 3 2 |
| 3 | <i>Reach</i> | Menetapkan batasan masalah yang dihadapi | 3, 5, 9, 12, 20 | - | 5 |

| | | | | | |
|---------------|------------------|-----------------------------------------------------------------------|------------------|----------|-----------|
| 4 | <i>Endurance</i> | Penilaian terhadap durasi kesulitan yang dirasakan bersifat sementara | 4, 8, 10, 14, 19 | - | 5 |
| JUMLAH | | | 20 | 0 | 20 |

3.5 Analisis Data

Data yang telah diperoleh dari hasil pengumpulan data menggunakan skala Regulasi Emosi dan *Adversity Quotient* selanjutnya akan dianalisis menggunakan teknik analisis data statistik parametrik.

3.5.1 Perumusan Hipotesis

Ho1: $r = 0$

Ho1: Tidak terdapat hubungan Regulasi Emosi *suppression* yang signifikan terhadap *Adversity Quotient* dalam menyusun skripsi di Fakultas X Universitas Y.

Ha1: $r \neq 0$

Ha1: Terdapat hubungan regulasi emosi *suppression* yang signifikan terhadap *Adversity Quotient* dalam menyusun skripsi di Fakultas Pendidikan Psikolpgi Univeritas Negeri Jakarta.

Ho2 : $r = 0$

Ho2 : Tidak terdapat hubungan regulasi emosi *reappraisal* yang signifikan terhadap *adversity quotient* dalam menyusun skripsi di Fakultas X Universitas Y.

Ha2 : $\neq 0$

Ha2 : Terdapat hubungan regulasi emosi *reappraisal* yang signifikan terhadap *adversity quotient* dalam menyusun skripsi di Fakultas Pendidikan Psikolpgi Univeritas Negeri Jakarta.

Keterangan:

Ho: Hipotesis Nol

Ha: Hipotesis Alternatif

r: Koefisien hubungan regulasi emosi yang signifikan terhadap *adversity quotient* dalam menyusun skripsi pada mahasiswa di Fakultas X Universitas Y.

3.5.2 Uji Normalitas

Uji Normalitas dilakukan untuk melihat apakah penyebaran data yang akan diolah berdistribusi normal atau tidak. Untuk melakukan uji normalitas peneliti menggunakan aplikasi SPSS versi 22 dengan ketentuan apabila hasil signifikan lebih besar dari 0.05, maka data tersebut berdistribusi normal (Rangkuti & Wahyuni, 2017).

3.5.3 Uji Linearitas

Uji linearitas dilakukan untuk melihat apakah data yang diujikan memiliki hubungan yang linear atau tidak. Uji ini menjadi syarat yang harus dipenuhi apabila analisis data untuk pengujian hipotesis menggunakan teknik analisis regresi linear. Ketentuan uji linear adalah apabila $p < 0.05$, maka data tergolong linear.

3.5.4 Uji Hipotesis

Uji hipotesis diperlukan dalam uji korelasi. Uji hipotesis bertujuan untuk menganalisis hubungan antar variabel dan bentuk yang terjadi antara kedua variabel tersebut (Rangkuti, 2015). Teknik analisis korelasi pearson digunakan dalam penelitian ini, karena data bersifat interval. Jika nilai p lebih kecil dari taraf signifikansi ($\alpha = 0.05$), maka kedua variabel memiliki hubungan yang signifikan.

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

4.1 Gambaran Subjek Penelitian

Subjek dalam penelitian ini merupakan mahasiswa yang terdaftar sebagai mahasiswa aktif di Universitas Y khususnya di Fakultas X yang sedang menyusun skripsi. Sebanyak 85 orang mahasiswa yang sedang menyusun skripsi berpartisipasi dalam penelitian ini. Berikut akan dijabarkan karakteristik subjek:

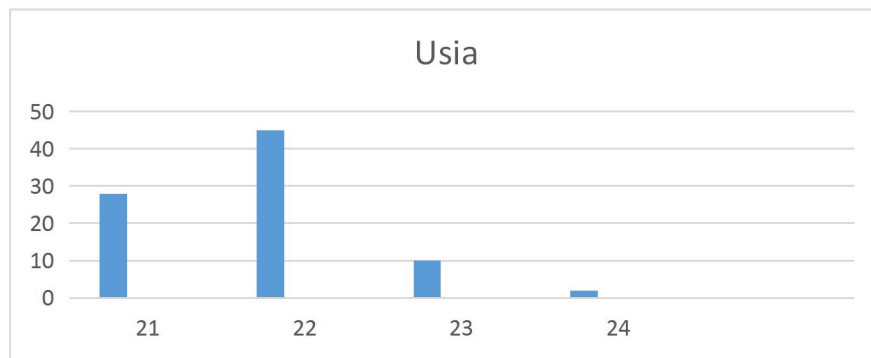
4.1.1 Gambaran Subjek Berdasarkan Usia

Rentang usia responden dalam penelitian ini adalah 21-24 tahun. Tabel dibawah menunjukkan sebaran usia responden:

Tabel 4.1 Gambaran Umum Subjek Berdasarkan Usia

| Usia | N | Presentase |
|---------------|-----------|-------------------|
| 21 | 28 | 32% |
| 22 | 45 | 53% |
| 23 | 10 | 12% |
| 24 | 2 | 2% |
| Jumlah | 85 | 100% |

Berdasarkan data pada tabel 4.1 dapat diketahui bahwa subjek penelitian secara umum berada pada rentang usia 22 tahun dengan jumlah 45 orang (53%) dan rentang usia 24 tahun menjadi subjek yang minoritas yaitu itu 2 orang (2%). Data distribusi gambaran umum subjek berdasarkan usia dapat dilihat dalam bentuk diagram batang sebagai berikut:



Gambar 4.1 Data distribusi Subjek Berdasarkan Usia

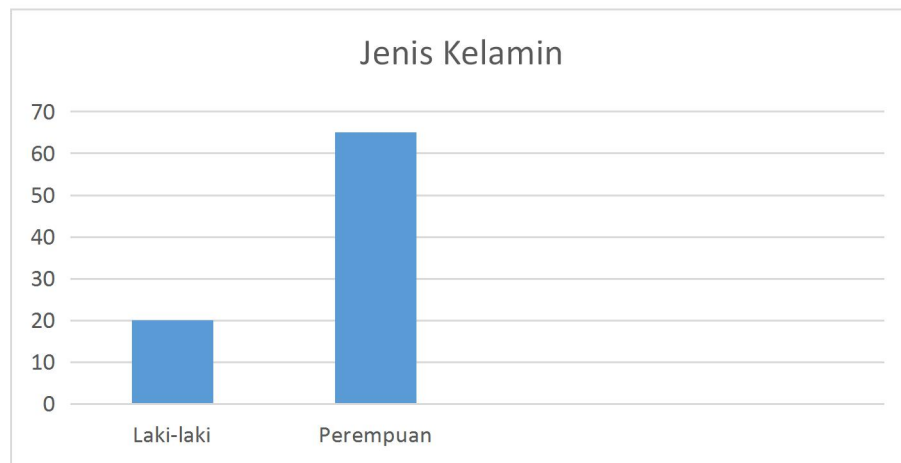
4.2.2 Gambaran Subjek Penelitian Berdasarkan Jenis Kelamin

Gambaran subjek yang berpartisipasi dalam penelitian ini bila didasarkan pada jenis kelamin dapat dilihat melalui tabel di bawah ini:

Tabel 4.2 Gambaran Umum Responden Berdasarkan Jenis Kelamin

| Jenis Kelamin | N | Presentase |
|---------------|-----------|-------------|
| Laki-laki | 20 | 23% |
| Perempuan | 65 | 76% |
| Total | 85 | 100% |

Berdasarkan tabel di atas dapat dilihat bahwa perempuan menjadi subjek dominan dalam penelitian ini, yaitu sebesar 76%. Di bawah ini adalah bentuk diagram batang mengenai data distribusi subjek berdasarkan jenis kelamin:



Gambar 4.2 Data distribusi Subjek Berdasarkan Jenis Kelamin

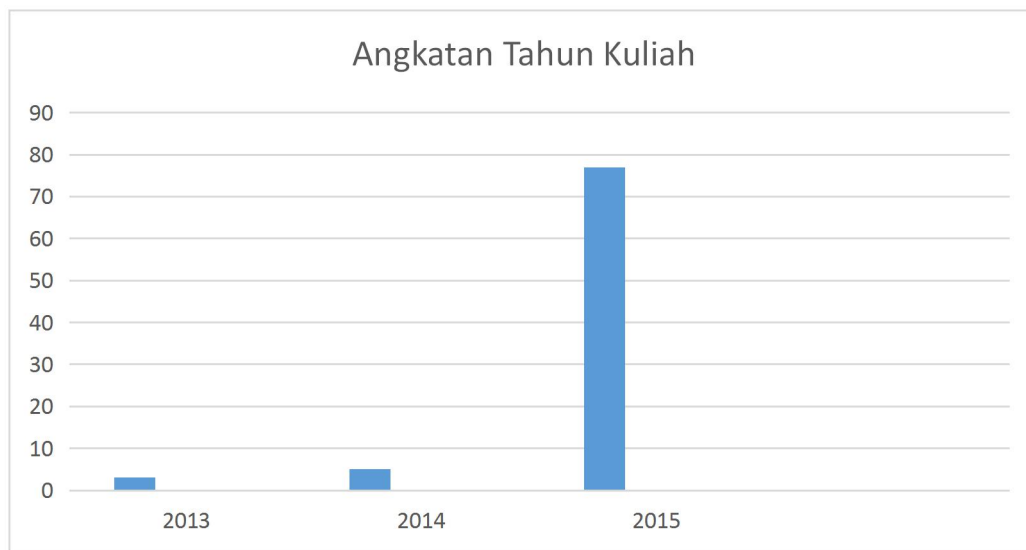
4.1.3 Gambaran Subjek Berdasarkan Angkatan

Dalam penelitian ini distribusi subjek berdasarkan angkatan yang berpartisipasi terbagi dalam 3 angkatan, yaitu angkatan tahun 2013, 2014, dan 2015. Data distribusi responden berdasarkan angkatan tahun kuliah dapat dilihat melalui tabel sebagai berikut:

Tabel 4.3 Data Distribusi Responden Berdasarkan Angkatan

| Angkatan | N | Persentase |
|----------|-----------|-------------|
| 2013 | 3 | 3% |
| 2014 | 5 | 6% |
| 2015 | 77 | 91% |
| Jumlah | 85 | 100% |

Berdasarkan tabel di atas dapat dilihat bahwa subjek penelitian secara umum dalam penelitian ini berasal dari angkatan kuliah 2015, yaitu sebesar 91%, sementara angkatan kuliah tahun 2013 menjadi angkatan kuliah dengan subjek paling sedikit yaitu sebesar 3%. Diagram batang berikut ini menunjukkan data distribusi responden berdasarkan angkatan:



Gambar 4.3 Data Distribusi Responden Berdasarkan Angkatan

4.2 Prosedur Penelitian

4.2.1 Persiapan Penelitian

Peneliti melakukan diskusi dengan dosen pembimbing mengenai permasalahan yang akan dijadikan penelitian. Kemudian setelah menentukan judul, peneliti mencari jurnal dan sumber pustaka lainnya untuk mendapatkan landasan teori yang berhubungan dengan fenomena yang akan dijadikan penelitian. Setelah itu peneliti melakukan wawancara untuk *pre-eliminary study* terkait dengan fenomena yang akan dijadikan penelitian kepada subjek yang terpilih berdasarkan kriteria fenomena. Dari hasil wawancara, peneliti menentukan variabel independen dengan menarik kesimpulan berdasarkan hasil wawancara yang telah dilakukan. Kemudian, peneliti mencari, menyusun, dan menyiapkan instrumen yang sesuai dengan variabel regulasi emosi dan variabel *adversity quotient*. Lalu peneliti melakukan *expert judgment* pada tanggal 8 Juli 2019 dengan Ibu Fellianti Muzdalifah, M.Psi, kemudian tanggal 9 Juli 2019 melakukan *expert judgment* dengan Ibu Fitri Lestari Issom, M.Si, dan melakukan finalisasi instrument sekaligus bimbingan dengan Ibu Dwi Kencana Wulan, M.Psi. Lalu, peneliti mencari data pada pihak SBA fakultas X, yang kemudian diteruskan untuk meminta data ke pihak bagian kemahasiswaan untuk

mengetahui jumlah populasi mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi. Peneliti tidak mendapat jawaban yang pasti. Setelah itu, peneliti melakukan uji coba pertama pada tanggal 18-20 Juli 2019. Instrumen yang di ujicobakan adalah regulasi emosi dengan 10 butir *item*, dan *adversity quotient* dengan 20 butir *item*. Setelah dilakukan analisis dan bimbingan kembali, peneliti akhirnya menambahkan 10 *item* baru pada instrumen AQ dan diminta untuk melakukan uji coba ulang. Peneliti kemudian melakukan uji coba kedua pada tanggal 26-27 Juli 2019 untuk instrumen *adversity quotient*. Kemudian peneliti melakukan analisis data daya diskriminasi butir yang menghasilkan 20 *item* final pada instrumen *adversity quotient*.

4.2.2 Pelaksanaan Penelitian

Pengambilan data final dilakukan pada tanggal 29 Juli sampai dengan 2 Agustus di area kampus D Universitas Y. Data diambil dengan cara mendatangi subjek secara langsung dan pengisian kuisioner cetak. Subjek yang berpartisipasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa yang sedang menyusun skripsi sebanyak 85 orang.

4.3 Hasil Analisis Data Penelitian

4.3.1 Data Statistika Deskriptif *Adversity Quotient*

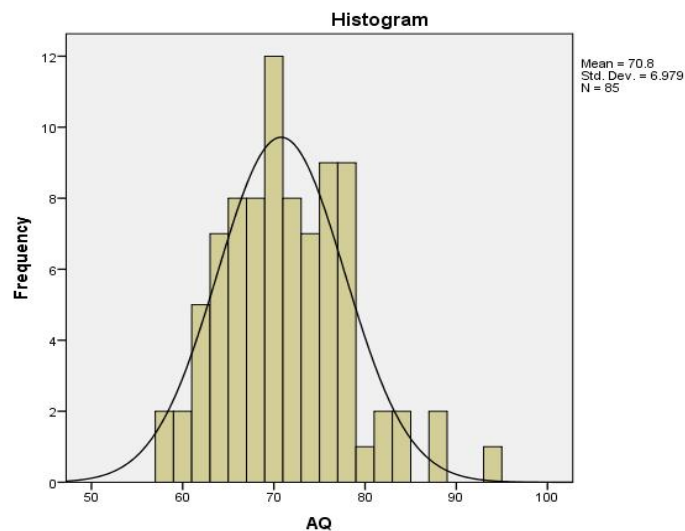
Instrumen final yang sudah dimodifikasi berisikan 20 *item* yang sebelumnya sudah dilakukan uji validitas dan reliabilitas. Instrumen final tersebut kemudian disebar kepada 85 responden penelitian. Selanjutnya analisis pengukuran dilakukan dengan aplikasi SPSS versi 22.0 dan didapatkan hasil sebagai berikut:

Tabel 4.4 Distribusi Deskriptif Data *Adversity Quotient*

| Pengukuran | Nilai |
|-----------------|-------|
| Mean | 70.80 |
| Median | 70 |
| Modus | 69 |
| Standar Deviasi | 6.979 |

| | |
|----------------|-------|
| Varians | 48.71 |
| Nilai Minimum | 58 |
| Nilai Maksimum | 94 |

Berdasarkan tabel di atas dapat dilihat bahwa adversity quotient memiliki mean sebesar 70.80, median 70, modus 69, standar deviasi 6.97, varians 48.71, nilai minimum 58, dan nilai maksimum 95. Di bawah ini adalah histogram untuk melihat gambaran data distribusi deskriptif pada variabel *adversity quotient*:



Gambar 4.4 Distribusi Deskriptif *Adversity Quotient*

4.3.1.1 Kategorisasi Skor *Adversity Quotient*

Kategorisasi variabel *Adversity Quotient* terbagi menjadi tiga, yaitu rendah, sedang, dan tinggi. Untuk menentukan kategorisasi skor digunakan mean teoritik dan standar deviasi berdasarkan perhitungan dari SPSS versi 22.0. Kategorisasi skor akan dijabarkan sebagai berikut:

| | |
|----------------|-----------------------|
| Nilai Minimum | : $20 \times 1 = 20$ |
| Nilai Maksimum | : $20 \times 5 = 100$ |
| Range | : $100 - 20 = 80$ |

$$SD : 80: 6 = 13.3 = 13$$

$$\text{Mean teoritik} : 20 \times 3 = 60$$

Berdasarkan hasil perhitungan diatas, maka tiga kategori *adversity quotient* adalah:

Rendah jika : $X < \text{Mean teoritik} - 1SD$

$$X < 60 - 13.3$$

$$X < 46.7$$

$$X < 47$$

Sedang jika : $\text{Mean teoritik} - 1SD \leq X \leq \text{Mean teoritik} + 1SD$

$$60 - 13.3 \leq X \leq 60 + 13.3$$

$$46.7 \leq X \leq 73.3$$

$$47 \leq X \leq 73$$

Tinggi jika : $\text{Mean teoritik} + 1SD \leq X$

$$60 + 13.3 \leq X$$

$$73.3 \leq X$$

Tabel 4.5 Kategorisasi Skor *Adversity Quotient*

| Keterangan | Skor | Frekuensi | Persentase |
|------------|---------------------|-----------|------------|
| Rendah | <47 | - | |
| Sedang | $47 \leq X \leq 73$ | 52 | 61% |
| Tinggi | $73.3 \leq X$ | 33 | 39% |
| Jumlah | | 85 | 100% |

Berdasarkan tabel kategorisasi skor di atas, dapat diketahui bahwa tidak ada mahasiswa yang tergolong kedalam kategorisasi AQ yang rendah, sebanyak 52 mahasiswa atau sebesar 61% termasuk kedalam kategori AQ sedang, dan sebanyak 33 mahasiswa atau sebesar 39% mahasiswa termasuk kedalam kategori AQ tinggi.

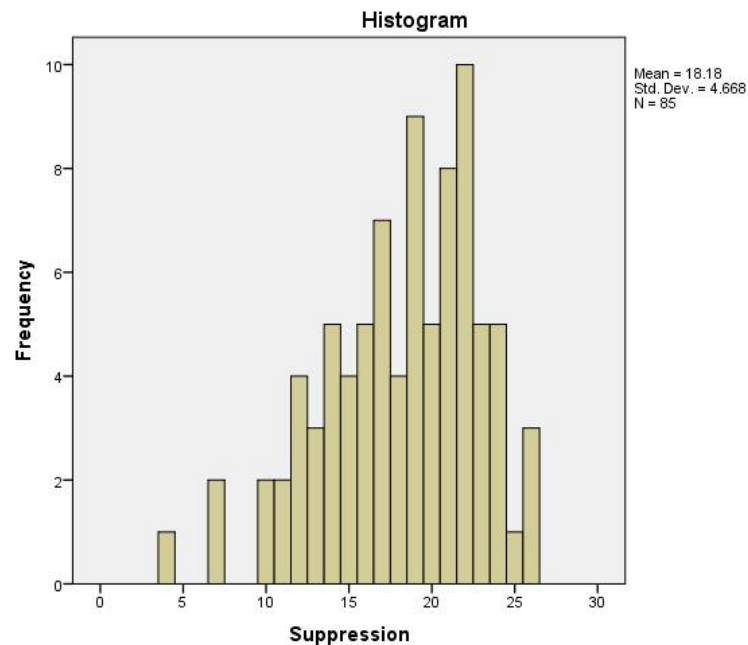
4.3.2 Data Deskriptif Regulasi Emosi Dimensi *Suppression*

Instrumen final regulasi emosi terdiri dari 10 *item*, dengan 4 *item* termasuk ke dalam katogori *Suppresion*, dan 6 *item* termasuk ke dalam dimensi *Reappraisal*. Berikut adalah distribusi deskriptif data regulasi emosi dimensi *Suppression*:

Tabel 4.6 Distribusi Deskriptif Regulasi Emosi Dimensi *Suppression*

| Pengukuran | Nilai |
|-----------------|-------|
| Mean | 18.18 |
| Median | 19 |
| Modus | 22 |
| Standar Deviasi | 4.7 |
| Varians | 21.8 |
| Nilai Minimum | 4 |
| Nilai Maksimum | 26 |

Berdasarkan tabel di atas dapat dilihat bahwa regulasi emosi dimensi *suppression* memiliki nilai *mean* sebesar 18.18, nilai median sebesar 19, nilai modus sebesar 22, nilai SD sebesar 4.7, nilai varians sebesar 21.8, nilai minimum sebesar 4, dan nilai maksimum sebesar 26. Histogram di bawah ini menunjukkan gambaran distributive deksriptif data regulasi emosi dimensi *Suppression*:



Gambar 4.5 Distribusi Deskriptif Regulasi Emosi Dimensi *Suppression*

4.3.2.1 Kategorisasi Skor Regulasi Emosi Dimensi *Suppression*

Kategorisasi skor regulasi emosi dimensi *Suppression* terbagi menjadi dua, yaitu rendah dan tinggi. Pengkategorisasian ini didasarkan pada hitungan mean teoritik yang dilakukan di SPSS 22.0. Instrumen ini menggunakan skala Likert dengan rentang jawaban 1-7, dan memiliki jumlah *item* sebanyak 4 butir. Kategorisasi skor akan dijabarkan sebagai berikut:

Mean Teoritik : $4 \times 4 = 16$

Berdasarkan hasil perhitungan mean teoritik di atas, maka dua kategori regulasi emosi dimensi *Suppression* adalah:

Rendah jika : $X \leq \text{Mean Teoritik}$
 $X \leq 16$

Tinggi jika : $X > \text{Mean Teoritik}$
 $X > 16$

Tabel 4.7 Kategorisasi Skor Regulasi Emosi Dimensi *Suppression*

| Keterangan | Skor | Frekuensi | Persentase |
|------------|-------------|-----------|------------|
| Rendah | $X \leq 16$ | 28 | 33% |
| Tinggi | $X > 16$ | 57 | 67% |
| Jumlah | | 85 | 100% |

Dari tabel di atas dapat diketahui bahwa sebanyak 28 mahasiswa memiliki kemampuan regulasi emosi *suppression* yang rendah atau sebesar 33%, sementara sebanyak 57 orang mahasiswa memiliki kemampuan regulasi emosi *suppression* yang tinggi atau sebesar 67%.

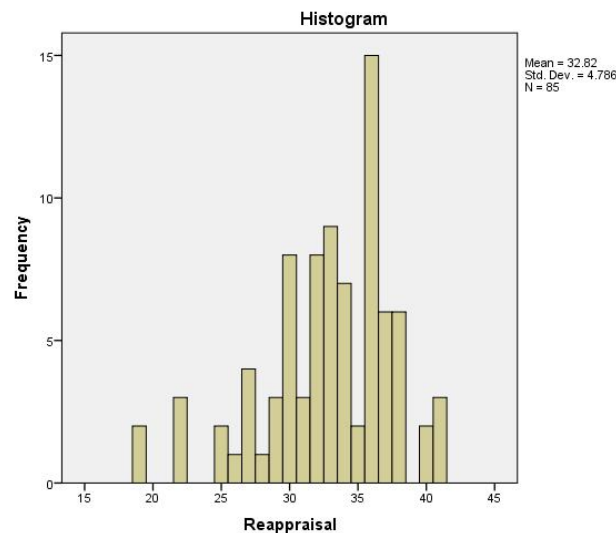
4.3.3 Data Deskriptif Regulasi Emosi Dimensi *Reappraisal*

Instrumen final regulasi emosi terdiri dari 10 *item*, dengan 4 *item* termasuk ke dalam kategori *Suppression*, dan 6 *item* termasuk ke dalam dimensi *Reappraisal*. Berikut adalah distribusi deskriptif data regulasi emosi dimensi *Reappraisal*:

Tabel 4.8 Distribusi Deskriptif Regulasi Emosi Dimensi *Reappraisal*

| Pengukuran | Nilai |
|-----------------|-------|
| Mean | 32.82 |
| Median | 33 |
| Modus | 36 |
| Standar Deviasi | 4.8 |
| Varians | 23 |
| Nilai Minimum | 19 |
| Nilai Maksimum | 41 |

Berdasarkan tabel di atas dapat dilihat bahwa regulasi emosi dimensi *reappraisal* memiliki nilai mean sebesar 32.82, nilai median sebesar 33, nilai modus sebesar 36, nilai SD sebesar 4.8, nilai varians sebesar 23, nilai minimum sebesar 19, dan nilai maksimum sebesar 41. Histogram dibawah ini menunjukkan gambaran distribusi data deskriptif regulasi emosi dimensi *Reappraisal*:



Gambar 4.6 Distribusi Deskriptif Regulasi Emosi Dimensi *Reappraisal*

4.3.3.1 Kategorisasi Skor Regulasi Emosi Dimensi *Reappraisal*

Kategorisasi skor regulasi emosi dimensi *reappraisal* terbagi menjadi dua, yaitu rendah dan tinggi. Pengkategorisasian ini didasarkan pada hitungan mean teoritik yang dilakukan di SPSS 22.0. Instrumen ini menggunakan skala Likert dengan rentang jawaban 1-7, dan memiliki jumlah *item* sebanyak 6 butir. Kategorisasi skor akan dijabarkan sebagai berikut:

Mean Teoritik : $6 \times 4 = 24$

Berdasarkan hasil perhitungan mean teoritik diatas, maka dua kategori regulasi emosi dimensi *reappraisal* adalah :

Rendah jika : $X \leq \text{Mean Teoritik}$
 $X \leq 24$

Tinggi jika : $X > \text{Mean Teoritik}$

: $X > 24$

Tabel 4.9 Kategorisasi Skor Regulasi Emosi Dimensi *Reappraisal*

| Keterangan | Skor | Frekuensi | Persentase |
|---------------|-------------|-----------|-------------|
| Rendah | $X \leq 24$ | 5 | 6% |
| Tinggi | $X > 24$ | 80 | 94% |
| Jumlah | | 85 | 100% |

Berdasarkan tabel di atas, dapat dilihat bahwa sebanyak 5 orang mahasiswa memiliki kemampuan regulasi emosi *reappraisal* yang rendah atau sebesar 6%, dan sebanyak 80 orang mahasiswa memiliki kemampuan regulasi emosi *reappraisal* yang tinggi.

4.3.4 Uji Normalitas

Uji normalitas pada penelitian ini menggunakan teknik uji normalitas dengan Kolmogorov-Smirnov dan Shapiro-Wilk berdasarkan kriteria apabila sig (p-value) lebih besar dari taraf signifikansi (α) maka distribusi data tergolong normal. Dibawah ini adalah tabel hasil uji normalitas:

Tabel 4.10 Uji Normalitas

| Variabel | Nilai p | A | Interpretasi |
|---------------------------|---------|------|----------------------|
| <i>Adversity Quotient</i> | 0.2 | 0.05 | Berdistribusi normal |
| Regulasi Emosi | 0.2 | 0.05 | Berdistribusi normal |

Berdasarkan tabel diatas maka dapat dilihat bahwa variabel *Adversity Quotient* dengan Regulasi Emosi memiliki taraf signifikansi $> \alpha$, sehingga dapat disimpulkan bahwa kedua variabel berdistribusi normal.

4.3.5 Uji Linearitas

Uji linearitas dilakukan untuk melihat apakah hubungan antara dua variabel yang diuji masuk ke dalam kategori linier atau tidak. Uji ini menjadi syarat yang harus dipenuhi apabila analisis data untuk pengujian hipotesi menggunakan teknik analisis regresi linear. Ketentuan uji linear adalah apabila $p < 0.05$, maka data tergolong linear. Uji linearitas dilakukan dengan aplikasi SPSS 22.0

4.3.5.1 Uji Linearitas Variabel *Adversity Quotient* Dengan Regulasi Emosi Dimensi *Suppression*

Tabel dibawah menunjukkan hasil uji linearitas antara variabel *adversity quotient* dengan variabel regulasi emosi dimensi *suppression*:

Tabel 4.11 Hasil Uji Linearitas Variabel *Adversity Quotient* Dengan Variabel Regulasi Emosi Dimensi *Suppression*

| Variabel | Sig | α | Interpretasi |
|-------------------------------------------|-------|----------|--------------|
| Regulasi emosi dimensi <i>suppression</i> | 0.616 | 0.05 | Tidak linear |

Berdasarkan tabel diatas diketahui bahwa $\text{sig} > \alpha$, maka dapat dikatakan kedua variabel tergolong tidak linear.

4.3.5.2 Uji Linearitas Variabel *Adversity Quotient* Dengan Regulasi Emosi Dimensi *Reappraisal*

Tabel dibawah menunjukkan hasil uji linearitas antara variabel *adversity quotient* dengan variabel regulasi emosi dimensi *suppression*:

Tabel 4.12 Hasil Uji Linearitas Variabel *Adversity Quotient* Dengan Variabel Regulasi Emosi Dimensi *Reappraisal*

| Variabel | Sig | α | Interpretasi |
|-------------------------------------------|-------|----------|--------------|
| Regulasi emosi dimensi <i>reappraisal</i> | 0.006 | 0.05 | Linear |

Berdasarkan tabel diatas diketahui bahwa $\text{sig} < \alpha$, maka dapat dikatakan kedua variabel tergolong linear.

4.3.4 Uji Hipotesis

Uji hipotesis dilakukan untuk menguji hipotesis pada penelitian ini. Hipotesis yang diujikan adalah hipotesis korelasional dengan menggunakan jenis korelasi Pearson. Terdapat dua hipotesis, yaitu terdapat hubungan antara regulasi emosi *suppression* dengan *adversity quotient* pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi, dan terdapat hubungan antara regulasi emosi *reappraisal* dengan *adversity quotient*. Berikut adalah hasil uji hipotesis:

Tabel 4.13 Uji Korelasi Dimensi *Suppression* Dengan *Adversity Quotient*

| | | <i>Suppression</i> | <i>AQ</i> |
|--------------------|---------------------|--------------------|-----------|
| <i>Suppression</i> | Pearson Correlation | 1 | 0.055 |
| | Sig. (2-tailed) | | 0.616 |
| | N | 85 | 85 |
| <i>AQ</i> | Pearson Correlation | 0.055 | |
| | Sig. (2-tailed) | 0.616 | |
| | N | 85 | 85 |

Hasil uji korelasi antara dimensi *suppression* dengan variabel *adversity quotient* menunjukkan nilai $p = 0.616$, maka nilai $p > \alpha$ (0.05) dan r hitung sebesar 0.055, dengan melihat r tabel sebesar 0.213 (Sugiyono, 2015), maka r hitung $< r$ tabel, sehingga tidak terdapat korelasi yang signifikan antara dimensi *suppression* dengan variabel *adversity quotient*. Hasil uji hipotesis dapat dilihat pada tabel dibawah ini:

Tabel 4.14 Uji Hipotesis Dimensi *Suppression*

| Variabel | Nilai p | α | Interpretasi |
|---------------------------|---------|----------|-----------------------------------------|
| <i>Adversity Quotient</i> | 0.616 | 0.05 | Tidak terdapat hubungan yang signifikan |
| <i>Suppression</i> | | | |

Berdasarkan tabel diatas menunjukkan nilai p lebih dari α , dengan interpretasi tidak terdapat hubungan yang signifikan antara *adversity quotient* dengan strategi regulasi emosi *suppression*. Hal ini menunjukkan bahwa H_0 diterima dan

Ha1 ditolak. Artinya tidak ditemukan hubungan strategi regulasi emosi *suppression* dengan *adversity quotient*:

Tabel 4.15 Uji Korelasi Dimensi *Reappraisal* dengan *Adversity Quotient*

| | | <i>Reappraisal</i> | AQ |
|--------------------|---------------------|--------------------|-------|
| <i>Reappraisal</i> | Pearson Correlation | 1 | 0.293 |
| | Sig. (2-tailed) | | 0.006 |
| | N | 85 | 85 |
| AQ | Pearson Correlation | 0.293 | |
| | Sig. (2-tailed) | 0.006 | |
| | N | 85 | 85 |

Hasil uji korelasi antara dimensi *reappraisal* dengan variabel *adversity quotient* menunjukkan nilai $p = 0.006$, maka nilai $p < (0.05)$ dan R hitung sebesar 0.293, dengan melihat kriteria r tabel sebesar 0.213 (Sugiyono, 2015). Maka r hitung $> r$ tabel, sehingga terdapat korelasi yang positif signifikan antara dimensi *reappraisal* dengan variabel *adversity quotient*.

Tabel 4.16 Uji Hipotesis Dimensi *Reappraisal*

| Variabel | Nilai p | α | Interpretasi |
|-------------------------------------------------|---------|----------|-----------------------------------|
| <i>Adversity Quotient</i> <i>Reappraisal</i> | 0.006 | 0.05 | Terdapat hubungan yang signifikan |

Berdasarkan tabel diatas menunjukkan nilai p kurang dari α , dengan interpretasi terdapat hubungan yang signifikan antara *adversity quotient* dengan strategi regulasi emosi *reappraisal*. Hal ini menunjukkan bahwa Ho2 ditolak dan Ha2 diterima. Artinya terdapat hubungan positif antara strategi regulasi emosi *reappraisal* dengan *adversity quotient*.

4.4 Pembahasan

Penelitian ini dibuat bertujuan untuk mengetahui hubungan antara dua variabel, yaitu variabel regulasi emosi dengan *adversity quotient*. Regulasi emosi adalah variabel yang terdiri dari dua dimensi, yaitu dimensi *Suppression* dan

Reappraisal. Uji hipotesis yang telah dilakukan menunjukkan bahwa untuk dimensi *suppression* nilai signifikansi (p) $> \alpha$, sehingga H_{a1} ditolak yang artinya tidak terdapat hubungan yang signifikan antara strategi regulasi emosi *suppression* dengan *adversity quotient* mahasiswa yang sedang menyusun skripsi. Sedangkan untuk dimensi *reappraisal* nilai signifikansi (p) $< \alpha$, sehingga H_{a2} diterima yang berarti terdapat hubungan yang signifikan antara strategi regulasi emosi *reappraisal* dengan *adversity quotient* mahasiswa yang sedang menyusun skripsi.

Dalam penelitian ini, diketahui bahwa mahasiswa dengan strategi regulasi emosi *suppression* tidak mengalami perubahan yang berarti terkait dengan *adversity quotient* mereka saat menyusun skripsi. Hal ini disebabkan individu dengan strategi regulasi emosi *suppression* mengatasi permasalahan dengan menutupi perasaannya dan tidak mampu untuk memperbaiki suasana hati, sehingga mereka lebih banyak merasakan emosi negatif (Gross, 2003). Emosi negatif bukan merupakan salah satu aspek dari *adversity quotient*, karena diperlukan emosi yang sehat bagi seseorang untuk meningkatkan *adversity quotient* pada dirinya (Stoltz, 2004). Sementara itu strategi regulasi emosi *reappraisal* menunjukkan hubungan yang positif signifikan dengan *adversity quotient*. Hal ini sejalan dengan Gross (2003) yang menyatakan bahwa seseorang dengan strategi regulasi emosi *reappraisal* mengatasi situasi yang menekan dengan sikap yang lebih optimis dan berusaha untuk memperbaiki suasana hati yang dirasakannya. Orang dengan strategi regulasi emosi *reappraisal* yang baik juga menunjukkan tindakan emosi yang lebih positif dibanding emosi negatif. Emosi positif merupakan salah satu bentuk dari kesehatan emosi. Dalam teorinya, Stoltz (2004) menyatakan bahwa kesehatan emosi menjadi faktor yang mempengaruhi kecerdasan adversitas seseorang.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Widuri (2012) mengenai regulasi emosi dan resiliensi yang hasilnya menunjukkan adanya hubungan yang positif signifikan antara regulasi emosi dengan resiliensi, dimana semakin tinggi regulasi emosi, maka semakin tinggi resiliensi. Penelitian lain mengenai *adversity quotient* dilakukan oleh Utami, Hardjono dan Karyanta (2012) tentang hubungan optimisme dengan *adversity quotient* yang menunjukkan hubungan

yang positif signifikan. Sejauh ini, belum ada penelitian yang membahas tentang hubungan regulasi emosi dengan *adversity quotient*, sehingga hasil dari penelitian ini menjadi temuan baru.

Hasil penelitian ini juga menunjukkan bahwa mahasiswa yang sedang menyusun skripsi di Fakultas X Universitas Y memiliki kemampuan regulasi emosi *reappraisal* sebesar 94% dan termasuk kedalam kategori tinggi, dan kemampuan regulasi emosi *suppression* yang juga tinggi yaitu sebesar 67% dalam hitungan per dimensi. Sehingga secara umum, kemampuan regulasi emosi *reappraisal* mahasiswa Fakultas X Universitas Y cenderung tinggi. Sedangkan tingkat *adversity quotient* yang dimiliki mahasiswa yang sedang menyusun skripsi di Fakultas X Universitas Y secara umum berada pada kategori sedang yaitu sebanyak 52 orang mahasiswa atau sebesar 61%, dengan 33 orang mahasiswa berada pada kategori tinggi atau sebesar 39%. Seseorang dengan strategi regulasi emosi *reappraisal* yang baik cenderung melihat masalah dari sisi yang positif, sehingga hal ini akan berdampak pada kemampuannya dalam mengatasi masalah yang menekannya yang dapat diukur melalui aspek-aspek pada *adversity quotient*. Masalah pada konteks ini adalah proses penyusunan skripsi yang seringkali menjadi hal yang memberatkan mahasiswa secara umum. Namun, berkaitan dengan fenomena program skripsi 3.5 tahun yang diadakan di Fakultas X Universitas Y menjadi satu contoh dari tingginya daya juang atau *adversity quotient* mahasiswa tersebut. Pada kenyataan di lapangan, sebagian besar mahasiswa yang saat ini masih menyusun skripsi di Fakultas X Universitas Y, menggunakan strategi regulasi emosi *reappraisal* untuk menghasilkan emosi positif sehingga dapat membawa mereka untuk terus berjuang dengan berbagai cara melanjutkan skripsi yang sedang dikerjakan.

4.5 Keterbatasan Penelitian

Keterbatasan yang dialami oleh peneliti selama melakukan penelitian ini diantaranya adalah :

- a. Teknik *sampling* yang digunakan adalah purposive sampling dimana tidak memberikan kesempatan yang sama pada seluruh anggota populasi, sehingga hasil penelitian menjadi kurang menggeneralisasi seluruh populasi.

- b. Responden yang sulit ditemui karena masing-masing mahasiswa masih dalam proses penyelesaian skripsi
- c. Data populasi mengenai mahasiswa yang sedang menyusun skripsi sulit didapat, hal ini dikarenakan adanya faktor *error* pada sistem pelayanan mahasiswa.

BAB V

KESIMPULAN, IMPLIKASI, DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Penelitian ini mengkaji tentang hubungan antara regulasi emosi dengan *adversity quotient* pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi di Fakultas X Universitas Y. Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, diketahui bahwa tidak terdapat hubungan antara strategi regulasi emosi *suppression* dengan *adversity quotient* yang dilihat dari kriteria p (sig) sebesar $0.616 > \alpha 0.05$ dan dengan hasil r hitung sebesar 0.055 yang lebih kecil dari r tabel dengan melihat kriteria r tabel sebesar 0.213 (Sugiyono, 2015). Kemudian untuk dimensi *reappraisal* diketahui bahwa terdapat hubungan yang signifikan antar strategi regulasi emosi *reappraisal* dengan *adversity quotient* berdasarkan kriteria p (sig) sebesar $0.0016 < \alpha 0.05$ dan dengan hasil r hitung sebesar 0.293 yang lebih besar dari r tabel dengan melihat kriteria r tabel sebesar 0.213 (Sugiyono, 2015). Hasil ini menyimpulkan bahwa terdapat hubungan yang positif signifikan dimana semakin tinggi strategi regulasi emosi *reappraisal* seseorang, maka semakin tinggi tingkat *adversity quotient*nya.

5.2 Implikasi

Dari penelitian yang telah dilakukan diketahui bahwa strategi regulasi emosi *reappraisal* memiliki hubungan positif dengan *adversity quotient*, semakin tinggi regulasi emosi *reappraisal* maka semakin tinggi tingkat *adversity quotient* yang dimiliki seseorang. Hal ini dikarenakan seseorang dengan strategi regulasi emosi *reappraisal* yang baik cenderung untuk mengatasi emosi yang menekan dengan cara menafsirkan kembali apa yang membuatnya tertekan dan berusaha untuk memperbaiki suasana hatinya. Sejalan dengan ini, seseorang yang memiliki tingkat *adversity quotient* yang baik juga melihat masalah atau situasi yang menekan dan

mampu mengatasinya seperti bagaimana ia memegang kendali terhadap situasi yang menekan, menentukan sumber masalah yang muncul dan bertanggung jawab akan masalah tersebut, menentukan sejauh apa masalah tersebut dapat mempengaruhi kehidupannya, dan penilaiannya terhadap jangka waktu lamanya situasi yang menekan itu muncul. Sehingga bila seseorang memiliki kemampuan regulasi emosi *reappraisal* yang baik, maka akan sejalan dengan tingkat *adversity quotient* yang dimilikinya.

Berdasarkan penjabaran diatas diharapkan mahasiswa yang sedang menyusun skripsi untuk lebih mengembangkan strategi regulasi emosi tipe *reappraisal* mengingat hubungannya yang positif dengan tingkat *adversity quotient*, sehingga emosi positif yang telah dihasilkan melalui strategi regulasi emosi *reappraisal* akan meningkatkan kemampuan adversitas dalam menyusun skripsi dan menjadikan proses penyusunan skripsi terasa lebih ringan.

5.3 Saran

Berikut adalah saran dari peneliti untuk penelitian selanjutnya berdasarkan hasil penelitian, implikasi, dan kesimpulan yang telah dijabarkan:

5.3.1 Bagi Mahasiswa

Melalui penelitian ini diharapkan mahasiswa yang sedang menyusun skripsi mengetahui dan memiliki pemahaman mengenai strategi regulasi emosi *reappraisal* yang sangat berguna bagi kestabilan emosi positif, sehingga emosi positif ini nantinya akan sejalan dengan tingkat kemampuan adversitas mahasiswa dalam menyusun skripsi.

5.3.2 Bagi Fakultas

Melalui penelitian ini diharapkan pihak fakultas lebih mensosialisasikan tentang regulasi emosi dan menambah referensi mengenai regulasi emosi sehingga mahasiswa yang sedang menyusun skripsi dapat lebih mengembangkan strategi

regulasi emosi *reappraisal* yang tentunya sekaligus dapat mengembangkan kemampuan adversitas mereka dalam menyusun skripsi.

5.3.3 Bagi Penelitian Selanjutnya

Melihat adanya hubungan yang positif antara regulasi emosi dimensi *reappraisal* dengan *adversity quotient*, diharapkan untuk penelitian selanjutnya dapat menggali dari seberapa besar pengaruh regulasi emosi *reappraisal* terhadap *adversity quotient* mahasiswa yang sedang menyusun skripsi.

DAFTAR PUSTAKA

- Adam, A. (2019). *satu-dari-tiga-mahasiswa-jakarta-punya-suicidal-thought*. Retrieved from tirto.id: <https://tirto.id/satu-dari-tiga-mahasiswa-jakarta-punya-suicidal-thought-deXw>
- Alfian, M. (2014). Regulasi Emosi pada Mahasiswa Suku Jawa, Suku Banjar, dan Suku Bima. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 2(2), 263-275.
- Ariyani, M., Muzdalifah, F., Rangkuti, A. A., Dwiutami, W. L., & Hapsari, I. I. (2018). *Panduan Penulisan Skripsi*. Jakarta: FPPsi UNJ 2018.
- Astuti, T. P., Hartati, S. (2013). Dukungan Sosial pada Mahasiswa yang Sedang Menyusun Skripsi (Studi Fenomenologis pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Undip). *Jurnal Psikologi Undip*, 12(1), 69-81.
- Azwar, Saifuddin. 2007. *Metode Penelitian*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar
- Cerita Wanita Driver Ojek Online Bisa Lulus Cum Laude, Kerjakan Skripsi Sambil Cari Penumpang*. (2019, April 8). Retrieved from Tribunnewsbogor.com: <http://bogor.tribunnews.com/2019/04/08/cerita-wanita-driver-ojek-online-bisa-lulus-cum-laude-kerjakan-skripsi-sambil-cari-penumpang>
- Fadillah, Amalia E.R. (2013). Stres dan Motivasi Belajar pada Mahasiswa Psikologi Universitas Mulawarman yang Sedang Menyusun Skripsi. *eJournal Psikologi*, 1 (3), 254-267.
- Garnefski, N., Kraaij, V., & Spinhoven, P. (2001). Negative life events, cognitive emotion regulation and emotional problems. *Personality and Individual Differences*, 30(8), 1311-1327. [http://dx.doi.org/10.1016/S0191-8869\(00\)00113-6](http://dx.doi.org/10.1016/S0191-8869(00)00113-6)
- Gillespie, S. M., Beech, A. R. (2016). Theories of Emotion Regulation. In *The Wiley Handbook on the Theories, Assessment and Treatment of Sexual Offending*, D. P. Boer (Ed.). doi:[10.1002/9781118574003.wattso012](https://doi.org/10.1002/9781118574003.wattso012)
- Gomez, T., Quiñones-Camacho, L., & Davis, E. (2018). Building a Sense of Self: The Link between Emotion Regulation and Self-Esteem in Young Adults. *UC*

- Riverside Undergraduate Research Journal*, 12(1). Retrieved from <https://escholarship.org/uc/item/8db0d25w>
- Gross, James J. (ed.) (2007). *Handbook of Emotion Regulation*. Guilford Press.
- Gross, J. J., & John, O. P. (2003). Individual differences in two emotion regulation processes: Implications for affect, relationships, and well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 85(2), 348-362. <http://dx.doi.org/10.1037/0022-3514.85.2.348>
- Laura, & Sunjoyo. (2009). Pengaruh Adversity Quotient terhadap Kinerja Karyawan: Sebuah Studi Kasus pada Holiday Inn Bandung. *Proceeding of the 2nd National 53 Symposium*, 368-393.
- Nadhiroh. (2015). Pengendalian Emosi (Kajian Religio-Psikologis tentang Psikologi Manusia). *Jurnal Saintifika Islamika*, 2(1), 53-62.
- Novitasari, R. (2016). Hubungan Antara *Adversity Quotient* (AQ) Dan *Emotional Quotient* (EQ) dengan Prestasi Belajar Matematika Siswa SMA Negeri 2 Salatiga Tahun Pelajaran 2015/2016.
- Putnam, K.M & Kenneth R.S. (2005). *Emotion Dysregulation and The Development of Borderline Personality Disorder*. Cambridge University Press United States of America.
- Rangkuti, A. A. (2015). *Statistika Parametrik dan Non Parametrik*. Jakarta: FIP UNJ.
- Rangkuti, A. A., & Wahyuni, L. D. U. (2017). *Analisis Data Penelitian Kuantitatif Berbasis Classical Test Theory Dan Item Response Theory (Rasch Model)*. Jakarta: FIP UNJ.
- Ratnasari, S., Suleeman, J. (2017). Perbedaan Regulasi Emosi Perempuan dan Laki-laki di Perguruan Tinggi. *Jurnal Psikologi Sosial*, 15(1), 35-46. doi: 10.7454/jps.2017.4
- Siswati, S., Hadiyati, F. N. R. (2017). Hubungan Antara Self-Compassion dan Efikasi Diri pada Mahasiswa yang Sedang Menyelesaikan Tugas Akhir. *MEDIAPSI*, 3(2), 22-28, 2017.
- Sugiyono. (2015). *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif Dan R&D*. Bandung: Alfabeta.

- Stoltz, P. G. (2000). *Adversity Quotient, Mengubah Hambatan Menjadi Peluang*. Jakarta: PT. Gramedia Widiasarana Indonesia.
- Utami, I. B., Hardjono, & Karyanta, N. A. (2014). Hubungan antara optimisme dengan *adversity quotient* pada mahasiswa Program Studi Psikologi Fakultas Kedokteran UNS yang mengerjakan skripsi. *Jurnal Ilmiah Psikologi Candragiwa*, 2(5), 154–167.
- Widuri, E. L. (2012). Regulasi Emosi dan Resiliensi pada Mahasiswa Tahun Pertama. *Humanitas*, 9(2).

LAMPIRAN

1. Lampiran Instrumen Uji Coba Regulasi Emosi Kuisisioner Regulasi Emosi

Nama :

Angkatan :

Jenis Kelamin :

Instruksi:

Pertanyaan-pertanyaan di bawah ini melibatkan dua aspek berbeda dari kehidupan emosional Anda. Salah satunya adalah pengalaman emosional (apa yang dirasakan dari dalam diri), dan ekspresi emosional (bagaimana Anda menunjukkan emosi melalui cara berbicara, memberi isyarat, ataupun berperilaku). Meskipun beberapa pertanyaan berikut tampak mirip, pertanyaan-pertanyaan ini memiliki makna yang berbeda. Berikan tanda ceklis pada salah satu kotak dengan skala berikut:

| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
|---------------------------|-----------------|-------------------------|--------|----------------|--------|------------------|
| Sangat Tidak Setuju | Tidak Setuju | Agak Tidak Setuju | Netral | Agak Setuju | Setuju | Sangat Setuju |

Tidak ada jawaban benar atau salah dalam setiap pertanyaan, oleh karena itu jawablah pertanyaan dengan jujur. Selamat mengerjakan.

| No. | Pertanyaan | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
|-----|----------------------------------------|---|---|---|---|---|---|---|
| 1. | Ketika Saya ingin merasakan emosi yang | | | | | | | |

| | | | | | | | | |
|----|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|--|--|--|--|
| | lebih positif (seperti senang atau gembira), Saya mengubah apa yang sedang di pikirkan. | | | | | | | |
| 2. | Saya menyimpan emosi-emosi untuk diri sendiri. | | | | | | | |
| 3. | Ketika ingin mengurangi emosi negatif (seperti sedih atau marah), Saya mengubah apa yang sedang dipikirkan). | | | | | | | |
| 4. | Ketika merasakan emosi positif, Saya berhati- hati untuk tidak mengungkapkannya. | | | | | | | |
| 5. | Ketika dihadapkan pada situasi yang menekan, Saya memikirkan situasi yang membantu diri untuk tetap tenang. | | | | | | | |

2. Instrumen Uji Coba *Adversity Quotient* 1

KUISIONER ADVERSITY QUOTIENT

NAMA :

USIA :

JENIS KELAMIN:

ANGKATAN :

Instruksi:

- Bayangkan kejadian-kejadian berikut ini seolah-olah sedang terjadi sekarang.
- Bayangkan apa yang akan terjadi sebagai konsekuensi dari setiap peristiwa.

- Lingkari angka-angka yang mewakili jawaban Anda untuk pertanyaan di bawah setiap situasi

Contoh:

1. Situasi: Anda kehilangan jam tangan favorit Anda.
2. Bayangkan apa yang akan terjadi sebagai konsekuensinya. "Saya tidak akan pernah memiliki jam tangan seperti itu lagi. Ayah saya akan sangat kesal karena itu adalah pemberiannya.
3. Lingkari angka yang mewakili jawaban Anda untuk pertanyaan di bawah setiap situasi.

Sejauh mana Anda bisa memengaruhi situasi ini?

Tidak sama sekali 1 2 3 4 5 Sangat memengaruhi

Tidak ada jawaban yang benar atau salah, oleh karena itu isilah tiap pernyataan dengan jujur dan apa adanya. Selamat mengerjakan.

1. **Anda mengalami kesulitan keuangan.** *Sejauh mana Anda bisa memengaruhi situasi ini?*

Tidak sama sekali 1 2 3 4 5 Sangat memengaruhi

2. **Anda diabaikan dalam mengemukakan ide-ide penelitian.** *Sejauh mana Anda merasa bertanggung jawab untuk memperbaiki situasi ini?*

Tidak bertanggung-jawab 1 2 3 4 5 Sangat bertanggung-jawab

3. **Dosen pembimbing Anda mengkritik revisi skripsi yang telah diselesaikan.** *Konsekuensi dari situasi ini akan:*

Memengaruhi semua aspek 1 2 3 4 5 Terbatas pada situasi hidup saya saat ini

4. **Anda secara tidak sengaja menghapus E-mail yang sangat penting.** *Konsekuensi dari situasi ini akan:*

Bertahan selamanya 1 2 3 4 5 Cepat berlalu

5. **Dosen pembimbing meminta Anda untuk mengubah tema skripsi yang sedang Anda kerjakan.** *Konsekuensi dari situasi ini akan:*

Memengaruhi semua aspek 1 2 3 4 5 Terbatas pada situasi hidup saya saat ini

3. Instrumen Uji Coba Adversity Quotient 2

KUISIONER ADVERSITY QUOTIENT

NAMA :

USIA :

JENIS KELAMIN :

ANGKATAN :

Instruksi:

- Bayangkan kejadian-kejadian berikut ini seolah-olah sedang terjadi sekarang.
- Bayangkan apa yang akan terjadi sebagai konsekuensi dari setiap peristiwa.
- Lingkari angka-angka yang mewakili jawaban Anda untuk pertanyaan di bawah setiap situasi

Contoh:

1. Situasi: Anda kehilangan jam tangan favorit Anda.
2. Bayangkan apa yang akan terjadi sebagai konsekuensinya. "Saya tidak akan pernah memiliki jam tangan seperti itu lagi. Ayah saya akan sangat kesal karena itu adalah pemberiannya.
3. Lingkari angka yang mewakili jawaban Anda untuk pertanyaan di bawah setiap situasi.

Sejauh mana Anda bisa memengaruhi situasi ini?

Tidak sama sekali 1 2 3 4 5 Sangat memengaruhi

Tidak ada jawaban yang benar atau salah, oleh karena itu isilah tiap pernyataan dengan jujur dan apa adanya. Selamat mengerjakan.

- 1. Anda mengalami kesulitan keuangan. Sejauh mana Anda bisa memengaruhi situasi ini?**

Tidak sama sekali 1 2 3 4 5 Sangat memengaruhi

- 2. Anda diabaikan dalam mengemukakan ide-ide penelitian. Sejauh mana Anda merasa bertanggung jawab untuk memperbaiki situasi ini?**

Tidak bertanggung-jawab 1 2 3 4 5 Sangat bertanggung-jawab

- 3. Dosen pembimbing Anda mengkritik revisi skripsi yang telah diselesaikan. Konsekuensi dari situasi ini akan:**

Memengaruhi semua aspek 1 2 3 4 5 Terbatas pada situasi hidup saya saat ini

- 4. Anda secara tidak sengaja menghapus dokumen skripsi. Konsekuensi dari situasi ini akan:**

Bertahan selamanya 1 2 3 4 5 Cepat berlalu

- 5. Dosen pembimbing meminta Anda untuk mengubah tema skripsi yang sedang Anda kerjakan. Konsekuensi dari situasi ini akan:**

Memengaruhi semua aspek 1 2 3 4 5 Terbatas pada situasi hidup saya saat ini

- 6. Dosen pembimbing yang Anda hormati mengabaikan usaha Anda. Sejauh mana Anda merasa bertanggung jawab untuk memperbaiki situasi ini?**

Tidak bertanggung-jawab 1 2 3 4 5 Sangat bertanggung-jawab

- 7. Dosen pembimbing tidak menanggapi dengan baik ide-ide terbaru mengenai skripsi Anda. Sejauh mana Anda bisa memengaruhi situasi ini?**

Tidak sama sekali 1 2 3 4 5 Sangat memengaruhi

- 8. Anda membatalkan rencana liburan karena urusan penyusunan skripsi yang belum selesai. Konsekuensi dari situasi ini akan:**

Bertahan selamanya 1 2 3 4 5 Cepat berlalu

9. Anda lupa membawa dokumen penting dalam perjalanan menuju pertemuan dengan dosen pembimbing. *Konsekuensi dari situasi ini akan:*

Memengaruhi semua aspek 1 2 3 4 5 Terbatas pada situasi hidup saya saat ini

10. Setelah mencari dengan seksama, Anda tidak dapat menemukan dokumen penting. *Konsekuensi dari situasi ini akan:*

Bertahan selamanya 1 2 3 4 5 Cepat berlalu

4. Data Kasar Uji Coba Regulasi Emosi

| Nama (Inisial) | Ite m1 | Ite m2 | Ite m3 | ite m4 | ite m5 | Ite m6 | Ite m7 | Ite m8 | Ite m9 | Item 10 |
|------------------------------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|---------|
| f | 6 | 3 | 6 | 5 | 6 | 5 | 5 | 3 | 6 | 6 |
| farra | 7 | 2 | 6 | 1 | 6 | 1 | 5 | 5 | 1 | 6 |
| Lidia | 6 | 6 | 6 | 5 | 6 | 5 | 6 | 5 | 4 | 6 |
| At | 6 | 5 | 5 | 5 | 4 | 3 | 5 | 5 | 4 | 6 |
| Ari | 5 | 6 | 5 | 6 | 4 | 5 | 5 | 5 | 6 | 5 |
| Reza Fahlevi (rezafahlevi21) | 4 | 5 | 5 | 5 | 3 | 5 | 2 | 3 | 4 | 3 |
| Kiki | 7 | 5 | 7 | 2 | 6 | 4 | 7 | 7 | 6 | 7 |
| RK | 6 | 5 | 6 | 5 | 6 | 3 | 6 | 4 | 3 | 5 |
| Anty A | 4 | 4 | 5 | 5 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 4 |
| Sri Ayu Retno Amalia | 5 | 4 | 6 | 5 | 7 | 4 | 7 | 7 | 7 | 7 |
| WP | 4 | 3 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 2 | 6 | 5 |
| MNF | 7 | 7 | 7 | 3 | 7 | 1 | 7 | 7 | 1 | 7 |
| DH | 6 | 6 | 6 | 5 | 6 | 5 | 6 | 4 | 6 | 6 |
| AFP | 6 | 3 | 5 | 3 | 5 | 4 | 5 | 5 | 4 | 4 |
| AF | 6 | 6 | 6 | 6 | 5 | 2 | 7 | 7 | 6 | 6 |
| Sls | 7 | 6 | 6 | 5 | 5 | 5 | 6 | 6 | 4 | 4 |
| Jumenep | 7 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 |
| FS | 7 | 7 | 5 | 6 | 5 | 7 | 6 | 6 | 7 | 7 |
| L | 4 | 6 | 6 | 6 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 |
| Vestika Astri Lianto | 4 | 6 | 6 | 6 | 6 | 5 | 6 | 6 | 6 | 6 |
| Destie | 6 | 6 | 6 | 6 | 7 | 7 | 6 | 6 | 4 | 7 |
| BA | 6 | 5 | 6 | 6 | 6 | 5 | 6 | 6 | 6 | 6 |
| Monic | 6 | 4 | 6 | 3 | 6 | 4 | 6 | 6 | 4 | 6 |
| SR | 6 | 5 | 5 | 3 | 4 | 2 | 5 | 5 | 6 | 5 |
| AM | 6 | 5 | 6 | 6 | 6 | 7 | 5 | 3 | 6 | 3 |

| | | | | | | | | | | |
|-------------|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| P | 6 | 5 | 7 | 3 | 7 | 5 | 6 | 6 | 3 | 6 |
| PDA | 4 | 5 | 4 | 6 | 6 | 5 | 4 | 6 | 4 | 5 |
| MK | 7 | 5 | 7 | 3 | 6 | 4 | 5 | 6 | 4 | 6 |
| L | 4 | 6 | 6 | 6 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 |
| resky | 7 | 2 | 4 | 1 | 5 | 2 | 7 | 6 | 1 | 5 |
| Rifqi | 5 | 3 | 5 | 2 | 6 | 4 | 5 | 5 | 3 | 6 |
| NF | 4 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 |
| Try | 6 | 6 | 6 | 3 | 4 | 6 | 6 | 6 | 4 | 5 |
| Jiweeyy | 6 | 5 | 6 | 3 | 4 | 2 | 7 | 4 | 4 | 4 |
| Fm | 5 | 6 | 6 | 3 | 6 | 4 | 6 | 7 | 4 | 6 |
| Setyo | 5 | 4 | 6 | 5 | 6 | 4 | 6 | 6 | 4 | 5 |
| N Kurniawan | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 4 | 5 | 5 | 4 | 5 |
| AJM | 3 | 6 | 5 | 3 | 6 | 7 | 6 | 6 | 6 | 6 |
| MB | 6 | 7 | 4 | 5 | 6 | 7 | 6 | 5 | 6 | 4 |
| I | 7 | 4 | 6 | 2 | 7 | 4 | 7 | 6 | 4 | 6 |
| RR | 6 | 5 | 7 | 6 | 6 | 6 | 5 | 6 | 4 | 6 |
| Anonim | 3 | 6 | 4 | 5 | 5 | 4 | 4 | 5 | 4 | 5 |
| Mutia | 6 | 6 | 6 | 3 | 6 | 7 | 6 | 6 | 6 | 6 |
| Lu | 5 | 5 | 4 | 2 | 5 | 5 | 3 | 6 | 6 | 2 |
| HA | 5 | 7 | 4 | 5 | 6 | 2 | 3 | 7 | 6 | 5 |
| Aji | 4 | 3 | 5 | 2 | 6 | 5 | 6 | 3 | 6 | 5 |
| KE | 3 | 5 | 4 | 2 | 6 | 7 | 3 | 5 | 6 | 6 |
| SI | 6 | 6 | 4 | 6 | 6 | 6 | 3 | 4 | 6 | 5 |
| TA | 5 | 5 | 3 | 3 | 5 | 3 | 6 | 3 | 3 | 6 |
| DER | 6 | 3 | 6 | 3 | 5 | 5 | 7 | 7 | 6 | 6 |

5. Data Kasar Uji Coba Instrumen Adversity Quotient

| Nam a (Inisi al) | It e m 1 | It e m 2 | It e m 3 | It e m 4 | It e m 5 | It e m 6 | It e m 7 | It e m 8 | It e m 9 | It e m 10 | It e m 11 | It e m 12 | It e m 13 | It e m 14 | It e m 15 | It e m 16 | It e m 17 | It e m 18 | It e m 19 | It e m 20 |
|---------------------------|-------------------|-------------------|-------------------|-------------------|-------------------|-------------------|-------------------|-------------------|-------------------|--------------------|--------------------|--------------------|--------------------|--------------------|--------------------|--------------------|--------------------|--------------------|--------------------|--------------------|
| f | 4 | 3 | 2 | 4 | 2 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 2 | 4 | 4 | 2 | 4 | 5 | 4 | 5 | 4 | 5 |
| farra | 3 | 4 | 4 | 5 | 3 | 5 | 4 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 3 | 4 | 5 | 5 | 2 | 2 | 4 |
| Lidia | 5 | 5 | 2 | 5 | 1 | 5 | 5 | 5 | 1 | 1 | 5 | 5 | 3 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 2 | 1 |
| At | 4 | 4 | 2 | 3 | 2 | 4 | 4 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 | 4 | 5 | 5 | 3 | 4 | 4 |
| Ari | 5 | 4 | 5 | 1 | 4 | 4 | 2 | 4 | 4 | 2 | 4 | 4 | 5 | 3 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 4 |
| Reza Fahle vi | 4 | 2 | 4 | 2 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 | 4 | 4 | 4 | 3 | 3 | 4 | 4 | 4 | 3 | 2 | 3 |

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|-----------------------------------|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Kiki | 5 | 3 | 5 | 5 | 5 | 1 | 1 | 5 | 5 | 4 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 3 | 2 | 2 |
| RK | 4 | 3 | 4 | 3 | 4 | 2 | 3 | 4 | 4 | 2 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 2 |
| Anty A | 3 | 3 | 4 | 3 | 4 | 3 | 3 | 4 | 4 | 3 | 5 | 2 | 3 | 3 | 3 | 5 | 4 | 3 | 4 | 3 |
| Sri Ayu Retno Amali a | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 | 4 | 3 | 4 | 4 | 4 | 5 | 4 | 4 | 4 | 5 | 4 |
| WP | 4 | 2 | 2 | 4 | 4 | 4 | 2 | 4 | 5 | 5 | 4 | 2 | 5 | 5 | 5 | 5 | 2 | 4 | 2 | 5 |
| MNF | 4 | 3 | 4 | 4 | 5 | 3 | 4 | 4 | 5 | 4 | 4 | 4 | 5 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 | 4 |
| DH | 4 | 3 | 4 | 3 | 1 | 4 | 3 | 2 | 2 | 2 | 1 | 2 | 5 | 3 | 5 | 5 | 5 | 4 | 2 | 1 |
| AFP | 3 | 4 | 4 | 3 | 3 | 5 | 4 | 4 | 4 | 3 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 4 | 3 | 3 | 2 |
| AF | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 4 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 |
| Sls | 3 | 4 | 3 | 2 | 2 | 3 | 4 | 4 | 4 | 3 | 5 | 4 | 4 | 4 | 4 | 5 | 5 | 3 | 3 | 3 |
| Jume nep | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 |
| FS | 4 | 4 | 2 | 4 | 2 | 3 | 5 | 4 | 2 | 2 | 5 | 2 | 4 | 2 | 5 | 4 | 5 | 3 | 2 | 2 |
| L | 5 | 4 | 4 | 4 | 5 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 5 | 4 | 4 | 5 | 4 | 4 | 4 |
| Vestik a Astr Desti e | 5 | 4 | 5 | 3 | 5 | 5 | 4 | 5 | 5 | 5 | 4 | 4 | 5 | 4 | 5 | 4 | 5 | 4 | 4 | 5 |
| | 3 | 5 | 3 | 3 | 3 | 3 | 5 | 3 | 1 | 5 | 5 | 1 | 3 | 5 | 5 | 5 | 5 | 3 | 3 | 3 |
| BA | 4 | 4 | 4 | 3 | 4 | 3 | 4 | 3 | 4 | 2 | 4 | 3 | 3 | 3 | 4 | 4 | 4 | 3 | 3 | 4 |
| Monic | 3 | 4 | 3 | 4 | 3 | 4 | 4 | 2 | 3 | 3 | 5 | 4 | 5 | 3 | 3 | 4 | 5 | 3 | 4 | 4 |
| SR | 4 | 4 | 2 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 2 | 3 | 3 | 2 | 4 | 3 | 3 | 3 | 4 | 4 | 1 | 2 |
| AM | 5 | 4 | 4 | 2 | 1 | 2 | 4 | 5 | 2 | 1 | 5 | 2 | 5 | 3 | 2 | 2 | 5 | 3 | 1 | 2 |
| P | 5 | 5 | 3 | 3 | 4 | 4 | 5 | 3 | 3 | 4 | 4 | 4 | 3 | 4 | 4 | 3 | 3 | 4 | 4 | 4 |
| PDA | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 | 3 | 4 | 4 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 5 | 4 | 3 | 4 | 3 | 3 | 4 |
| MK | 3 | 4 | 3 | 5 | 3 | 4 | 2 | 4 | 3 | 3 | 4 | 3 | 3 | 3 | 4 | 3 | 4 | 3 | 3 | 3 |
| L | 5 | 4 | 4 | 4 | 5 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 5 | 4 | 4 | 5 | 4 | 4 | 4 |
| resky | 1 | 3 | 5 | 5 | 1 | 1 | 1 | 5 | 1 | 1 | 5 | 1 | 1 | 5 | 5 | 5 | 5 | 1 | 1 | 1 |
| Rifqi | 3 | 4 | 3 | 2 | 3 | 4 | 4 | 3 | 4 | 3 | 5 | 4 | 5 | 2 | 4 | 5 | 5 | 3 | 2 | 4 |
| NF | 3 | 3 | 5 | 5 | 5 | 5 | 4 | 5 | 5 | 4 | 5 | 5 | 3 | 5 | 4 | 5 | 3 | 2 | 5 | 5 |
| Try | 3 | 4 | 5 | 4 | 3 | 4 | 4 | 3 | 4 | 3 | 4 | 4 | 3 | 5 | 4 | 3 | 3 | 4 | 3 | 4 |
| Jiwee yy | 4 | 4 | 4 | 3 | 2 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 |
| Fm | 3 | 4 | 3 | 2 | 2 | 3 | 4 | 4 | 4 | 3 | 5 | 4 | 3 | 4 | 5 | 3 | 2 | 4 | 2 | 1 |
| Setyo | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 4 | 4 | 2 | 3 | 2 | 2 | 5 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 |
| N Kurni awan | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 4 | 3 | 4 | 3 | 4 | 4 | 3 | 3 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 4 |
| AJM | 4 | 5 | 4 | 4 | 4 | 2 | 4 | 4 | 4 | 2 | 4 | 5 | 4 | 2 | 2 | 2 | 5 | 4 | 2 | 2 |

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|------------|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| MB | 3 | 3 | 2 | 4 | 1 | 3 | 3 | 1 | 5 | 3 | 5 | 3 | 5 | 3 | 3 | 5 | 5 | 3 | 3 | 3 |
| I | 3 | 5 | 5 | 4 | 4 | 5 | 3 | 5 | 3 | 2 | 5 | 5 | 1 | 4 | 5 | 5 | 3 | 5 | 2 | 3 |
| RR | 3 | 2 | 4 | 3 | 1 | 3 | 4 | 3 | 2 | 2 | 5 | 2 | 5 | 3 | 3 | 4 | 5 | 2 | 2 | 2 |
| Anoni m | 3 | 4 | 3 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 | 4 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 | 4 | 3 | 4 |
| Mutia | 3 | 3 | 1 | 3 | 1 | 2 | 4 | 2 | 3 | 3 | 1 | 2 | 2 | 3 | 5 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| Lu | 2 | 4 | 2 | 4 | 1 | 5 | 2 | 5 | 2 | 4 | 5 | 3 | 4 | 5 | 4 | 5 | 5 | 2 | 4 | 1 |
| HA | 3 | 5 | 4 | 2 | 3 | 5 | 4 | 2 | 4 | 5 | 4 | 2 | 4 | 5 | 2 | 5 | 2 | 4 | 3 | 2 |
| Aji | 2 | 4 | 5 | 2 | 4 | 5 | 4 | 3 | 5 | 2 | 5 | 2 | 5 | 2 | 5 | 4 | 4 | 3 | 4 | 5 |
| Kur | 4 | 4 | 2 | 2 | 4 | 2 | 4 | 4 | 4 | 2 | 5 | 3 | 2 | 2 | 5 | 5 | 2 | 3 | 5 | 4 |
| SI | 2 | 5 | 2 | 4 | 5 | 5 | 2 | 4 | 5 | 3 | 4 | 2 | 5 | 2 | 4 | 5 | 4 | 5 | 2 | 4 |
| TA | 4 | 5 | 4 | 4 | 2 | 2 | 4 | 5 | 2 | 2 | 5 | 2 | 4 | 4 | 5 | 4 | 2 | 4 | 2 | 3 |
| DER | 4 | 4 | 2 | 5 | 4 | 5 | 2 | 4 | 4 | 2 | 5 | 4 | 5 | 4 | 3 | 5 | 1 | 2 | 2 | 4 |

6. Data Kasar Uji Coba *Adversity Quotient 2*

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|--------------------|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| N | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 0 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | |
| A D | 4 | 2 | 3 | 3 | 2 | 2 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 | 4 | 5 | 2 | 5 | 3 | 4 | 2 | 2 | 5 | 3 | 3 | 3 | 4 | 2 | 2 | 4 | 3 | 2 | 4 |
| H U | 5 | 3 | 4 | 5 | 4 | 4 | 3 | 4 | 5 | 4 | 4 | 5 | 4 | 4 | 5 | 4 | 3 | 3 | 3 | 4 | 4 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 2 | 3 | 4 | 2 |
| KL | 4 | 3 | 2 | 2 | 2 | 5 | 4 | 4 | 2 | 3 | 5 | 4 | 3 | 5 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 1 | 3 | 4 | 4 | 4 | 5 | 4 | 4 | 4 | 4 | 5 |
| Lu k m an | 4 | 3 | 3 | 3 | 2 | 4 | 4 | 2 | 4 | 3 | 4 | 4 | 3 | 5 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 | 4 | 3 | 3 | 4 | 3 | 3 | 4 | 4 | 3 | 3 | 3 |
| Na na | 3 | 3 | 4 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 4 | 2 | 3 | 3 | 5 | 4 | 5 | 4 | 4 | 5 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 |
| RE N | 4 | 2 | 4 | 4 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 5 | 3 | 3 | 2 | 4 | 4 | 1 | 4 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 2 | 4 | 3 | 3 | 4 | 4 |
| Fa uz i | 4 | 3 | 5 | 5 | 4 | 2 | 3 | 2 | 4 | 4 | 3 | 4 | 5 | 2 | 4 | 2 | 5 | 3 | 4 | 2 | 5 | 2 | 2 | 3 | 2 | 3 | 4 | 2 | 2 | 5 |
| D R | 3 | 2 | 4 | 4 | 5 | 3 | 5 | 2 | 4 | 3 | 4 | 4 | 4 | 5 | 5 | 4 | 3 | 4 | 4 | 2 | 4 | 3 | 3 | 4 | 3 | 3 | 4 | 3 | 3 | 3 |
| Ri zk a | 2 | 4 | 4 | 3 | 4 | 3 | 4 | 2 | 3 | 4 | 4 | 1 | 4 | 3 | 4 | 3 | 2 | 3 | 2 | 3 | 2 | 4 | 4 | 3 | 4 | 4 | 3 | 3 | 3 | 2 |
| Ha | 4 | 4 | 4 | 4 | 5 | 2 | 4 | 3 | 3 | 4 | 3 | 4 | 3 | 2 | 5 | 4 | 4 | 4 | 5 | 4 | 3 | 3 | 4 | 3 | 4 | 5 | 2 | 4 | 4 | 2 |

1

7. Uji Reliabilitas Regulasi Emosi Dimensi *Suppression*

Reliability Statistics

| | |
|------------------|------------|
| Cronbach's Alpha | N of Items |
| .707 | 4 |

8. Uji Validitas Regulasi Emosi Dimensi *Suppression*

Item-Total Statistics

| | Scale Mean if Item Deleted | Scale Variance if Item Deleted | Corrected Item- Total Correlation | Cronbach's Alpha if Item Deleted |
|-------|-------------------------------|-----------------------------------|-----------------------------------------|----------------------------------------|
| Item2 | 13.58 | 13.759 | .615 | .691 |
| Item4 | 14.00 | 11.469 | .636 | .665 |
| Item6 | 13.68 | 12.712 | .486 | .753 |
| Item9 | 13.52 | 12.867 | .543 | .718 |

9. Uji Reliabilitas Regulasi Emosi Dimensi *Reappraisal*

Reliability Statistics

| Cronbach's Alpha | N of Items |
|---------------------|------------|
| .761 | 6 |

10. Uji Validitas Regulasi Emosi Dimensi *Reappraisal*

Item-Total Statistics

| | Scale Mean if Item Deleted | Scale Variance if Item Deleted | Corrected Item- Total Correlation | Cronbach's Alpha if Item Deleted |
|--------|-------------------------------|-----------------------------------|-----------------------------------------|----------------------------------------|
| Item1 | 27.18 | 15.008 | .434 | .745 |
| Item3 | 27.14 | 15.633 | .496 | .729 |
| Item5 | 27.08 | 16.034 | .454 | .739 |
| Item7 | 27.18 | 13.334 | .615 | .693 |
| Item8 | 27.34 | 14.433 | .441 | .746 |
| Item10 | 27.28 | 14.083 | .602 | .699 |

11. Uji Reliabilitas AQ Uji Coba 1

Reliability Statistics

| | |
|---------------------|------------|
| Cronbach's Alpha | N of Items |
| .748 | 20 |

12. Uji Validitas AQ Uji Coba 1

| Item-Total Statistics | | | | |
|-----------------------|-------------------------------|-----------------------------------|-----------------------------------------|----------------------------------------|
| | Scale Mean if Item Deleted | Scale Variance if Item Deleted | Corrected Item- Total Correlation | Cronbach's Alpha if Item Deleted |
| VAR00001 | 68.3200 | 69.487 | .358 | .735 |
| VAR00002 | 68.1200 | 72.189 | .219 | .744 |
| VAR00003 | 68.4600 | 69.519 | .285 | .740 |
| VAR00004 | 68.4800 | 71.928 | .171 | .748 |
| VAR00005 | 68.7400 | 62.156 | .570 | .713 |
| VAR00006 | 68.2600 | 67.543 | .394 | .731 |
| VAR00007 | 68.3000 | 73.643 | .079 | .754 |
| VAR00008 | 68.0800 | 70.810 | .265 | .741 |
| VAR00009 | 68.4000 | 65.306 | .490 | .722 |
| VAR00010 | 68.7600 | 66.758 | .437 | .728 |
| VAR00011 | 67.7400 | 71.747 | .180 | .748 |
| VAR00012 | 68.6000 | 65.184 | .528 | .720 |
| VAR00013 | 68.0200 | 71.530 | .180 | .748 |
| VAR00014 | 68.2600 | 70.360 | .260 | .742 |
| VAR00015 | 67.8800 | 72.230 | .189 | .746 |
| VAR00016 | 67.7200 | 73.022 | .135 | .750 |
| VAR00017 | 67.9000 | 74.418 | .015 | .761 |
| VAR00018 | 68.4600 | 70.376 | .308 | .738 |
| VAR00019 | 68.8800 | 66.842 | .428 | .728 |
| VAR00020 | 68.7200 | 62.900 | .582 | .713 |

13. Uji Reliabilitas AQ Uji Coba 2

Reliability Statistics

| | |
|---------------------|------------|
| Cronbach's Alpha | N of Items |
| .835 | 30 |

14. Uji Validitas AQ Uji Coba 2

| Item-Total Statistics | | | | |
|-----------------------|-------------------------------|-----------------------------------|-----------------------------------------|----------------------------------------|
| | Scale Mean if Item Deleted | Scale Variance if Item Deleted | Corrected Item- Total Correlation | Cronbach's Alpha if Item Deleted |
| VAR00001 | 97.26 | 150.090 | .362 | .830 |
| VAR00002 | 97.52 | 152.149 | .370 | .829 |
| VAR00003 | 97.67 | 153.452 | .337 | .831 |
| VAR00004 | 97.43 | 153.618 | .292 | .832 |
| VAR00005 | 97.60 | 146.700 | .547 | .823 |
| VAR00006 | 97.34 | 152.125 | .334 | .831 |
| VAR00007 | 97.59 | 156.001 | .194 | .835 |
| VAR00008 | 97.69 | 156.744 | .142 | .837 |
| VAR00009 | 97.41 | 146.773 | .485 | .825 |
| VAR00010 | 97.71 | 151.649 | .339 | .830 |
| VAR00011 | 97.16 | 157.502 | .111 | .838 |
| VAR00012 | 97.55 | 144.462 | .531 | .823 |
| VAR00013 | 97.26 | 156.546 | .125 | .838 |
| VAR00014 | 97.78 | 146.177 | .419 | .828 |
| VAR00015 | 97.19 | 156.297 | .132 | .838 |
| VAR00016 | 97.33 | 156.505 | .171 | .835 |
| VAR00017 | 97.53 | 154.323 | .288 | .832 |
| VAR00018 | 97.36 | 154.972 | .210 | .835 |
| VAR00019 | 97.52 | 157.447 | .113 | .838 |
| VAR00020 | 97.62 | 145.643 | .480 | .825 |
| VAR00021 | 97.48 | 151.096 | .406 | .828 |
| VAR00022 | 97.53 | 150.253 | .510 | .826 |
| VAR00023 | 97.69 | 150.218 | .486 | .826 |
| VAR00024 | 97.74 | 150.897 | .353 | .830 |
| VAR00025 | 97.33 | 152.505 | .378 | .829 |
| VAR00026 | 97.69 | 149.902 | .501 | .826 |

| | | | | |
|----------|-------|---------|------|------|
| VAR00027 | 97.74 | 148.757 | .430 | .827 |
| VAR00028 | 97.48 | 151.272 | .453 | .827 |
| VAR00029 | 97.69 | 149.130 | .500 | .826 |
| VAR00030 | 97.60 | 144.349 | .491 | .824 |

15. Instrumen Final Regulasi Emosi dan Adversity Quotient

Selamat Pagi/Siang/Sore/Malam,

Perkenalkan saya Hanan Fadilah mahasiswa Jurusan Psikologi Fakultas X Universitas Y yang sedang melaksanakan penelitian terkait proses akademik mahasiswa di Universitas Y. Untuk itu, saya memohon kesediaan Anda untuk mengisi kuesioner penelitian ini. Keterlibatan Anda pada penelitian ini dilakukan secara sukarela.

Terdapat dua bagian pernyataan berskala beserta pertanyaan demografis yang perlu Anda lengkapi. Adapun penjelasan dan petunjuk pengisian ialah sebagai berikut:

1. Kuesioner ini bukanlah suatu ujian atau tes, sehingga tidak ada jawaban yang salah.
2. Anda diminta untuk menjawab seluruh data dengan jujur sesuai dengan keadaan diri Anda.
3. Lingkarilah salah satu angka yang menurut Anda paling sesuai dengan diri Anda
4. Seluruh informasi yang Anda berikan akan dijaga kerahasiaannya dan hanya akan digunakan untuk kepentingan penelitian dan publikasi ilmiah.

Atas perhatian dan kesediaannya, saya mengucapkan terima kasih.

Salam,

Hanan Fadilah (hanannan.hf@gmail.com)

IDENTITAS RESPONDEN

Inisial nama :

Jenis kelamin : Laki-laki / Perempuan* (**coret yang tidak perlu**)

Usia : tahun

Angkatan :

PERSETUJUAN

Saya menyatakan bersedia untuk ikut serta menjadi partisipan dalam penelitian ini dan segala informasi yang saya berikan dapat dipergunakan untuk kepentingan penelitian.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan penuh kesadaran dan tanpa paksaan dari pihak manapun.

Yang membuat pernyataan,

.....

Kuisiener Regulasi Emosi

Petunjuk:

Pertanyaan-pertanyaan di bawah ini melibatkan dua aspek berbeda dari kehidupan emosional Anda. Salah satunya adalah pengalaman emosional (apa yang dirasakan dari dalam diri), dan ekspresi emosional (bagaimana Anda menunjukkan emosi melalui cara berbicara, memberi isyarat, ataupun berperilaku). Meskipun beberapa pertanyaan berikut tampak mirip, pertanyaan-pertanyaan ini memiliki makna yang berbeda. Berikan tanda ceklis pada salah satu kotak dengan skala berikut:

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
|---|---|---|---|---|---|---|

| | | | | | | |
|---------------------------|-----------------|-------------------------|--------|----------------|--------|------------------|
| Sangat Tidak Setuju | Tidak Setuju | Agak Tidak Setuju | Netral | Agak Setuju | Setuju | Sangat Setuju |
|---------------------------|-----------------|-------------------------|--------|----------------|--------|------------------|

Tidak ada jawaban benar atau salah dalam setiap pertanyaan, oleh karena itu jawablah pertanyaan dengan jujur. Selamat mengerjakan.

| No. | Pertanyaan | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
|-----|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---|---|---|---|---|---|
| 1. | Ketika Saya ingin merasakan emosi yang lebih positif (seperti senang atau gembira), Saya mengubah apa yang sedang di pikirkan. | | | | | | | |
| 2. | Saya menyimpan emosi-emosi untuk diri sendiri. | | | | | | | |
| 3. | Ketika ingin mengurangi emosi negatif (seperti sedih atau marah), Saya mengubah apa yang sedang dipikirkan). | | | | | | | |
| 4. | Ketika merasakan emosi positif, Saya berhati-hati untuk tidak mengungkapkannya. | | | | | | | |
| 5. | Ketika dihadapkan pada situasi yang menekan, Saya memikirkan situasi yang membantu diri untuk tetap tenang. | | | | | | | |

Kuisiener Adversity Quotient

Instruksi:

- Bayangkan kejadian-kejadian berikut ini seolah-olah sedang terjadi sekarang.
- Bayangkan apa yang akan terjadi sebagai konsekuensi dari setiap peristiwa.
- Lingkari angka-angka yang mewakili jawaban Anda untuk pertanyaan di bawah setiap situasi

Contoh:

1. Situasi: Anda kehilangan jam tangan favorit Anda.
2. Bayangkan apa yang akan terjadi sebagai konsekuensinya. "Saya tidak akan pernah memiliki jam tangan seperti itu lagi. Ayah saya akan sangat kesal karena itu adalah pemberiannya."
3. Lingkari angka yang mewakili jawaban Anda untuk pertanyaan di bawah setiap situasi.

Sejauh mana Anda bisa memengaruhi situasi ini?

Tidak sama sekali 1 2 3 4 5 Sangat memengaruhi

Tidak ada jawaban yang benar atau salah, oleh karena itu isilah tiap pernyataan dengan jujur dan apa adanya. Selamat mengerjakan.

1. **Anda mengalami kesulitan keuangan.** *Sejauh mana Anda bisa memengaruhi situasi ini?*

Tidak bisa sama sekali 1 2 3 4 5 Sangat bisa memengaruhi

2. **Anda diabaikan dalam mengemukakan ide-ide penelitian.** *Sejauh mana Anda merasa bertanggung jawab untuk memperbaiki situasi ini?*

Tidak bertanggung-jawab 1 2 3 4 5 Sangat bertanggung-jawab

3. **Dosen pembimbing Anda mengkritik revisi skripsi yang telah diselesaikan.** *Konsekuensi dari situasi ini akan:*

Memengaruhi semua aspek 1 2 3 4 5 Terbatas pada situasi hidup saya saat ini

4. **Anda secara tidak sengaja menghapus jurnal pendukung skripsi.** *Konsekuensi dari situasi ini akan:*

Bertahan lama 1 2 3 4 5 Cepat berlalu

5. **Dosen pembimbing meminta Anda untuk mengubah tema skripsi yang sedang Anda kerjakan.** *Konsekuensi dari situasi ini akan:*

Memengaruhi semua aspek 1 2 3 4 5 Terbatas pada situasi hidup saya saat ini

6. **Dosen pembimbing yang Anda hormati mengabaikan usaha Anda.** *Sejauh mana Anda merasa bertanggung jawab untuk memperbaiki situasi ini?*

Tidak bertanggung-jawab 1 2 3 4 5 Sangat bertanggung-jawab

7. **Draft skripsi yang telah anda perbaiki tidak mendapat *feedback* positif dari dosen pembimbing. Sejauh mana Anda bisa memengaruhi situasi ini?**
Tidak bisa sama sekali 1 2 3 4 5 Sangat bisa memengaruhi
8. **Anda tidak dapat menghadiri acara keluarga dikarenakan ada jadwal pertemuan dengan dosen pembimbing. Konsekuensi dari situasi ini akan:**
Bertahan lama 1 2 3 4 5 Cepat berlalu
9. **Anda lupa membawa dokumen penting dalam perjalanan menuju pertemuan dengan dosen pembimbing. Konsekuensi dari situasi ini akan:**
Memengaruhi semua aspek 1 2 3 4 5 Terbatas pada situasi hidup saya saat ini
10. **Setelah mencari dengan seksama, Anda tidak dapat menemukan dokumen penting. Konsekuensi dari situasi ini akan:**
Bertahan lama 1 2 3 4 5 Cepat berlalu

16. Data Final Kasar Regulasi Emosi

| | 1 | 2 | 3 | item4 | item5 | item6 | item7 | item8 | item9 | item10 |
|---------|---|---|---|-------|-------|-------|-------|-------|-------|--------|
| Meiri | 5 | 6 | 5 | 5 | 5 | 6 | 5 | 5 | 6 | 5 |
| APM | 1 | 5 | 6 | 2 | 6 | 5 | 5 | 6 | 5 | 6 |
| N | 5 | 3 | 6 | 3 | 6 | 2 | 5 | 6 | 3 | 6 |
| IPP | 6 | 5 | 6 | 3 | 6 | 6 | 6 | 5 | 6 | 7 |
| At | 6 | 6 | 6 | 2 | 5 | 2 | 6 | 6 | 3 | 7 |
| N | 6 | 4 | 6 | 3 | 7 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 |
| A | 4 | 2 | 5 | 6 | 6 | 1 | 5 | 7 | 6 | 5 |
| N | 5 | 6 | 6 | 6 | 5 | 3 | 5 | 4 | 2 | 5 |
| FD | 6 | 5 | 6 | 6 | 5 | 6 | 6 | 5 | 5 | 6 |
| fmw | 6 | 1 | 6 | 1 | 7 | 1 | 7 | 7 | 1 | 7 |
| Gm | 6 | 5 | 6 | 3 | 4 | 5 | 6 | 5 | 4 | 4 |
| MF | 6 | 5 | 6 | 5 | 6 | 3 | 5 | 5 | 2 | 6 |
| MAS | 3 | 2 | 3 | 2 | 5 | 2 | 3 | 2 | 1 | 3 |
| selma g | 5 | 5 | 5 | 6 | 6 | 2 | 6 | 6 | 3 | 6 |
| NL | 5 | 6 | 3 | 4 | 6 | 6 | 4 | 4 | 3 | 3 |
| D | 4 | 7 | 4 | 6 | 4 | 6 | 6 | 5 | 5 | 4 |
| eva | 5 | 6 | 5 | 6 | 2 | 7 | 6 | 4 | 6 | 5 |
| If | 2 | 6 | 7 | 6 | 6 | 6 | 2 | 6 | 5 | 6 |
| A | 4 | 3 | 4 | 5 | 6 | 3 | 5 | 4 | 5 | 5 |
| F | 2 | 6 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 6 | 6 | 7 |
| N | 6 | 6 | 5 | 3 | 5 | 6 | 6 | 6 | 4 | 6 |
| Bb | 5 | 3 | 6 | 7 | 5 | 2 | 5 | 6 | 2 | 6 |
| Hana | 5 | 5 | 4 | 4 | 6 | 6 | 5 | 6 | 5 | 4 |
| I | 6 | 6 | 6 | 4 | 6 | 5 | 6 | 5 | 5 | 6 |
| K | 6 | 5 | 6 | 3 | 7 | 5 | 6 | 6 | 7 | 7 |
| A | 6 | 6 | 6 | 2 | 5 | 6 | 5 | 5 | 5 | 5 |
| SAN | 7 | 2 | 6 | 1 | 6 | 1 | 6 | 6 | 3 | 6 |
| NW | 7 | 7 | 7 | 5 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 6 |

| | | | | | | | | | | |
|----------|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| NHK | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 3 | 6 |
| Bgs | 6 | 6 | 6 | 2 | 6 | 4 | 6 | 4 | 7 | 4 |
| a | 2 | 7 | 3 | 4 | 3 | 7 | 3 | 4 | 6 | 4 |
| HPE | 6 | 6 | 3 | 5 | 7 | 5 | 4 | 6 | 2 | 6 |
| la | 6 | 6 | 7 | 1 | 7 | 3 | 6 | 6 | 2 | 6 |
| GK | 5 | 6 | 3 | 6 | 6 | 6 | 6 | 5 | 6 | 6 |
| Mir | 6 | 2 | 6 | 2 | 2 | 4 | 6 | 6 | 6 | 6 |
| dhh | 5 | 5 | 5 | 4 | 6 | 6 | 6 | 6 | 5 | 5 |
| Caca | 3 | 3 | 6 | 2 | 6 | 3 | 5 | 3 | 2 | 6 |
| YS | 3 | 6 | 6 | 4 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 |
| A | 5 | 4 | 4 | 4 | 6 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 |
| Ah | 3 | 7 | 4 | 2 | 5 | 7 | 5 | 5 | 6 | 4 |
| V | 6 | 6 | 6 | 2 | 5 | 7 | 6 | 6 | 3 | 6 |
| RAP | 6 | 3 | 6 | 5 | 6 | 3 | 6 | 6 | 5 | 6 |
| MRA | 7 | 5 | 7 | 3 | 7 | 1 | 6 | 7 | 2 | 6 |
| D | 7 | 4 | 7 | 1 | 6 | 3 | 7 | 7 | 2 | 7 |
| IR | 4 | 5 | 4 | 3 | 5 | 5 | 5 | 2 | 4 | 5 |
| ASC | 7 | 3 | 6 | 3 | 6 | 4 | 5 | 5 | 4 | 5 |
| HAN | 6 | 7 | 3 | 4 | 3 | 5 | 5 | 5 | 7 | 5 |
| KID | 6 | 5 | 6 | 2 | 7 | 7 | 7 | 6 | 3 | 5 |
| Ar | 5 | 6 | 5 | 3 | 5 | 6 | 5 | 6 | 6 | 6 |
| NVR | 4 | 5 | 5 | 6 | 6 | 4 | 6 | 6 | 6 | 6 |
| AAE | 3 | 6 | 5 | 3 | 5 | 5 | 5 | 6 | 7 | 6 |
| AS | 6 | 6 | 6 | 5 | 6 | 6 | 6 | 6 | 5 | 6 |
| As | 4 | 2 | 3 | 3 | 6 | 4 | 5 | 5 | 6 | 7 |
| Ulya | 6 | 2 | 6 | 4 | 5 | 4 | 6 | 5 | 4 | 3 |
| Iqbal | 6 | 2 | 5 | 3 | 5 | 2 | 5 | 6 | 6 | 5 |
| Yomin | 5 | 6 | 3 | 5 | 3 | 6 | 5 | 3 | 6 | 3 |
| MFM | 5 | 2 | 6 | 4 | 6 | 5 | 6 | 5 | 1 | 5 |
| Ass | 4 | 7 | 7 | 7 | 6 | 6 | 5 | 6 | 6 | 6 |
| N | 6 | 3 | 5 | 5 | 5 | 2 | 6 | 6 | 3 | 5 |
| Dewi L.S | 6 | 6 | 6 | 3 | 6 | 6 | 6 | 6 | 4 | 6 |
| SM | 6 | 6 | 6 | 5 | 6 | 6 | 6 | 6 | 5 | 6 |
| SR | 7 | 4 | 7 | 3 | 7 | 7 | 7 | 6 | 7 | 7 |
| WHA | 6 | 6 | 6 | 4 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 |
| MS | 7 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 7 |
| N | 3 | 6 | 3 | 4 | 4 | 3 | 4 | 4 | 3 | 4 |
| SNA | 6 | 6 | 6 | 5 | 6 | 5 | 6 | 6 | 6 | 6 |
| S.P | 2 | 7 | 4 | 3 | 4 | 7 | 4 | 4 | 7 | 4 |
| BZM | 7 | 5 | 6 | 5 | 5 | 6 | 6 | 6 | 5 | 6 |
| IA | 5 | 5 | 5 | 3 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 |
| Jeannie | 5 | 5 | 5 | 6 | 6 | 3 | 6 | 6 | 5 | 5 |
| Bar | 7 | 5 | 7 | 3 | 6 | 4 | 5 | 6 | 4 | 6 |
| Sy | 6 | 6 | 6 | 6 | 7 | 7 | 6 | 6 | 4 | 7 |
| Ra | 5 | 4 | 6 | 5 | 7 | 4 | 7 | 6 | 6 | 7 |
| N | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 4 | 5 | 5 | 4 | 5 |
| AL | 5 | 3 | 5 | 2 | 6 | 4 | 5 | 5 | 3 | 6 |
| Jojo | 6 | 6 | 5 | 5 | 7 | 5 | 7 | 6 | 6 | 6 |

| | | | | | | | | | | |
|------|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| ha | 6 | 5 | 6 | 6 | 6 | 5 | 6 | 6 | 6 | 6 |
| Salm | 6 | 4 | 6 | 6 | 5 | 5 | 6 | 4 | 6 | 6 |
| HA | 6 | 5 | 6 | 5 | 6 | 4 | 6 | 4 | 5 | 5 |
| MFN | 5 | 6 | 6 | 3 | 6 | 4 | 6 | 7 | 4 | 6 |
| Ab | 6 | 6 | 6 | 6 | 5 | 3 | 7 | 7 | 6 | 6 |
| R | 5 | 4 | 5 | 3 | 5 | 3 | 5 | 5 | 2 | 4 |
| R | 6 | 6 | 7 | 2 | 7 | 3 | 6 | 6 | 3 | 6 |
| A | 6 | 5 | 6 | 4 | 7 | 6 | 5 | 6 | 7 | 6 |
| Pr | 6 | 5 | 5 | 4 | 6 | 4 | 6 | 7 | 4 | 6 |

17. Data Final Kasar *Adversity Quotient*

| Na ma (Inis ial) | it e m 1 | it e m 2 | it e m 3 | it e m 4 | it e m 5 | it e m 6 | it e m 7 | it e m 8 | it e m 9 | it e m 0 | it e m 1 | it e m 2 | it e m 3 | it e m 4 | it e m 5 | it e m 6 | it e m 7 | it e m 8 | it e m 9 | it e m 0 |
|---------------------------|-------------------|-------------------|-------------------|-------------------|-------------------|-------------------|-------------------|-------------------|-------------------|-------------------|-------------------|-------------------|-------------------|-------------------|-------------------|-------------------|-------------------|-------------------|-------------------|-------------------|
| Meir | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| i | 5 | 4 | 4 | 3 | 2 | 4 | 4 | 4 | 3 | 2 | 4 | 2 | 4 | 3 | 3 | 4 | 4 | 3 | 2 | 2 |
| AP | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| M | 4 | 4 | 4 | 2 | 2 | 5 | 5 | 4 | 3 | 2 | 5 | 2 | 2 | 4 | 4 | 5 | 5 | 4 | 2 | 2 |
| N | 4 | 5 | 2 | 2 | 1 | 4 | 4 | 4 | 2 | 2 | 4 | 1 | 5 | 4 | 5 | 4 | 5 | 4 | 5 | 2 |
| IPP | 4 | 5 | 5 | 5 | 4 | 4 | 4 | 4 | 5 | 4 | 5 | 4 | 4 | 5 | 4 | 5 | 5 | 5 | 2 | 4 |
| At | 4 | 3 | 4 | 3 | 2 | 4 | 3 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 | 3 | 4 | 4 | 5 | 4 | 2 | 2 |
| N | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 5 | 5 | 4 | 5 | 4 | 5 | 2 | 4 | 4 | 3 | 4 | 5 | 4 | 1 | 4 |
| A | 1 | 1 | 5 | 4 | 1 | 5 | 5 | 5 | 5 | 1 | 5 | 5 | 3 | 5 | 3 | 4 | 5 | 5 | 1 | 4 |
| N | 5 | 4 | 4 | 5 | 4 | 3 | 4 | 5 | 5 | 1 | 3 | 2 | 4 | 5 | 3 | 5 | 5 | 3 | 5 | 1 |
| FD | 2 | 4 | 4 | 4 | 4 | 2 | 2 | 4 | 4 | 3 | 4 | 4 | 5 | 1 | 4 | 4 | 4 | 2 | 2 | 4 |
| fmw | 4 | 5 | 5 | 5 | 4 | 3 | 2 | 5 | 5 | 4 | 5 | 5 | 5 | 2 | 5 | 5 | 3 | 2 | 5 | 5 |
| Gm | 3 | 4 | 3 | 2 | 2 | 4 | 3 | 4 | 2 | 2 | 4 | 2 | 4 | 4 | 5 | 4 | 4 | 5 | 1 | 3 |
| MF | 3 | 2 | 2 | 4 | 1 | 2 | 4 | 4 | 4 | 3 | 4 | 4 | 5 | 2 | 5 | 2 | 5 | 1 | 1 | 3 |
| MA | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| S | 4 | 2 | 2 | 1 | 1 | 2 | 4 | 5 | 4 | 1 | 5 | 4 | 5 | 2 | 5 | 4 | 5 | 4 | 1 | 1 |
| sel | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ma | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| g | 5 | 4 | 4 | 4 | 2 | 2 | 4 | 5 | 4 | 2 | 4 | 4 | 5 | 1 | 4 | 5 | 2 | 4 | 2 | 3 |
| NL | 3 | 4 | 2 | 2 | 2 | 4 | 5 | 4 | 2 | 2 | 4 | 1 | 5 | 3 | 4 | 4 | 5 | 3 | 2 | 2 |
| D | 3 | 4 | 1 | 1 | 1 | 5 | 5 | 5 | 1 | 2 | 4 | 1 | 3 | 3 | 5 | 3 | 5 | 3 | 1 | 2 |
| eva | 4 | 5 | 4 | 5 | 1 | 4 | 4 | 5 | 5 | 5 | 5 | 4 | 5 | 1 | 4 | 4 | 5 | 5 | 1 | 1 |
| If | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 | 5 | 4 | 4 | 4 | 5 | 5 | 4 | 4 | 4 | 5 | 4 | 4 | 3 | 4 | 5 |
| A | 3 | 3 | 3 | 1 | 2 | 3 | 3 | 3 | 2 | 1 | 5 | 2 | 4 | 3 | 4 | 5 | 5 | 4 | 3 | 2 |
| F | 3 | 4 | 5 | 5 | 5 | 3 | 4 | 5 | 2 | 3 | 5 | 1 | 2 | 5 | 4 | 3 | 2 | 2 | 2 | 5 |
| N | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 | 4 | 3 | 4 | 3 | 3 | 3 | 4 | 5 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 |
| Bb | 4 | 3 | 2 | 2 | 2 | 4 | 5 | 3 | 4 | 2 | 5 | 4 | 4 | 3 | 3 | 4 | 5 | 4 | 2 | 3 |
| Han | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| a | 4 | 3 | 4 | 3 | 2 | 3 | 2 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 | 4 | 3 | 5 | 3 | 2 | 4 |

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|------|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| I | 4 | 3 | 3 | 3 | 2 | 4 | 4 | 2 | 3 | 2 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 |
| K | 4 | 4 | 5 | 4 | 3 | 3 | 4 | 3 | 4 | 3 | 3 | 4 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 | 4 | 3 |
| A | 3 | 3 | 4 | 4 | 4 | 3 | 3 | 4 | 3 | 4 | 4 | 4 | 3 | 4 | 2 | 4 | 4 | 3 | 2 | 3 |
| SA | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| N | 3 | 4 | 4 | 4 | 1 | 5 | 4 | 5 | 5 | 4 | 4 | 4 | 2 | 4 | 5 | 5 | 4 | 5 | 1 | 4 |
| NW | 3 | 1 | 5 | 5 | 2 | 5 | 4 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 3 | 1 | 2 | 5 | 1 | 5 | 1 | 1 |
| NH | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| K | 4 | 2 | 4 | 4 | 4 | 3 | 3 | 2 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 | 4 | 5 | 2 | 1 | 4 |
| Bgs | 2 | 3 | 4 | 4 | 4 | 5 | 2 | 5 | 5 | 5 | 5 | 4 | 2 | 5 | 5 | 4 | 2 | 2 | 4 | 4 |
| a | 3 | 4 | 4 | 5 | 3 | 4 | 3 | 5 | 4 | 3 | 4 | 4 | 3 | 3 | 4 | 4 | 4 | 1 | 4 | 4 |
| HP | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| E | 5 | 4 | 2 | 2 | 1 | 5 | 5 | 4 | 3 | 4 | 5 | 3 | 4 | 2 | 5 | 5 | 5 | 5 | 2 | 2 |
| la | 2 | 4 | 5 | 4 | 4 | 4 | 3 | 4 | 4 | 4 | 5 | 4 | 2 | 2 | 5 | 5 | 2 | 3 | 1 | 4 |
| GK | 4 | 4 | 2 | 2 | 2 | 5 | 4 | 5 | 2 | 2 | 5 | 3 | 5 | 5 | 5 | 3 | 5 | 4 | 1 | 3 |
| Mir | 5 | 4 | 2 | 2 | 4 | 4 | 4 | 5 | 4 | 2 | 4 | 2 | 4 | 2 | 4 | 5 | 4 | 5 | 2 | 4 |
| dhh | 4 | 5 | 3 | 4 | 3 | 4 | 4 | 4 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 |
| Cac | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| a | 5 | 5 | 4 | 4 | 4 | 5 | 5 | 5 | 4 | 4 | 5 | 4 | 5 | 3 | 5 | 5 | 5 | 1 | 1 | 2 |
| YS | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 2 | 3 |
| A | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 4 | 3 | 4 | 3 | 2 | 3 | 5 | 3 |
| Ah | 4 | 5 | 4 | 4 | 2 | 5 | 5 | 4 | 1 | 2 | 5 | 3 | 5 | 4 | 5 | 5 | 5 | 5 | 1 | 3 |
| V | 3 | 3 | 4 | 4 | 3 | 5 | 4 | 5 | 4 | 2 | 4 | 3 | 3 | 5 | 3 | 4 | 4 | 3 | 2 | 3 |
| RA | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| P | 3 | 4 | 4 | 4 | 2 | 4 | 3 | 4 | 4 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 2 | 3 |
| MR | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| A | 4 | 5 | 3 | 4 | 1 | 4 | 3 | 5 | 5 | 2 | 5 | 3 | 3 | 2 | 3 | 4 | 3 | 4 | 1 | 2 |
| D | 4 | 5 | 3 | 1 | 2 | 1 | 2 | 5 | 2 | 2 | 5 | 3 | 5 | 3 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 |
| IR | 4 | 3 | 2 | 2 | 3 | 4 | 4 | 5 | 3 | 2 | 4 | 4 | 4 | 2 | 4 | 4 | 5 | 3 | 1 | 2 |
| AS | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| C | 4 | 4 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 4 | 2 | 2 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 | 4 | 2 | 3 | 2 | 3 |
| HA | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| N | 5 | 2 | 5 | 1 | 2 | 2 | 5 | 5 | 2 | 3 | 5 | 3 | 5 | 2 | 5 | 5 | 5 | 2 | 1 | 2 |
| KID | 4 | 5 | 5 | 5 | 2 | 5 | 5 | 5 | 5 | 4 | 2 | 1 | 5 | 4 | 3 | 5 | 2 | 3 | 1 | 5 |
| Ar | 4 | 3 | 3 | 4 | 2 | 4 | 4 | 4 | 3 | 4 | 2 | 4 | 4 | 2 | 4 | 3 | 4 | 4 | 3 | 2 |
| NV | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| R | 3 | 4 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 4 | 2 | 2 | 2 | 3 | 5 | 4 | 4 | 4 | 5 | 5 | 1 | 2 |
| AA | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| E | 4 | 5 | 3 | 1 | 2 | 4 | 4 | 5 | 4 | 2 | 4 | 3 | 2 | 3 | 5 | 3 | 5 | 3 | 1 | 3 |
| AS | 4 | 5 | 4 | 5 | 1 | 4 | 4 | 5 | 5 | 5 | 5 | 4 | 5 | 1 | 4 | 4 | 5 | 5 | 1 | 1 |
| As | 2 | 3 | 5 | 2 | 1 | 3 | 4 | 3 | 4 | 2 | 4 | 2 | 5 | 3 | 5 | 5 | 5 | 4 | 1 | 2 |
| Uly | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| a | 3 | 5 | 2 | 3 | 2 | 3 | 5 | 5 | 1 | 5 | 4 | 1 | 2 | 2 | 5 | 5 | 5 | 1 | 1 | 3 |
| lqba | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| I | 3 | 4 | 3 | 3 | 4 | 4 | 4 | 3 | 3 | 2 | 4 | 2 | 4 | 3 | 2 | 4 | 5 | 4 | 4 | 3 |
| Yo | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| min | 5 | 2 | 1 | 1 | 1 | 4 | 4 | 5 | 4 | 2 | 5 | 2 | 5 | 4 | 5 | 5 | 5 | 3 | 1 | 1 |
| MF | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| M | 4 | 2 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 | 4 | 4 | 2 | 3 | 4 | 1 | 2 | 3 | 3 | 4 | 2 | 5 | 1 |
| Ass | 5 | 4 | 3 | 4 | 4 | 2 | 4 | 5 | 2 | 2 | 4 | 3 | 5 | 4 | 1 | 4 | 1 | 4 | 4 | 4 |
| N | 4 | 4 | 2 | 4 | 1 | 5 | 3 | 2 | 5 | 2 | 5 | 4 | 3 | 2 | 4 | 4 | 3 | 4 | 1 | 5 |
| De | 3 | 4 | 3 | 4 | 1 | 3 | 3 | 4 | 5 | 5 | 4 | 3 | 4 | 4 | 4 | 5 | 5 | 4 | 5 | 4 |

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|------|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| wi | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| L.S | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| SM | 4 | 3 | 4 | 3 | 2 | 2 | 3 | 5 | 4 | 4 | 5 | 4 | 2 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 2 | 3 |
| SR | 3 | 4 | 4 | 5 | 3 | 5 | 4 | 4 | 4 | 5 | 3 | 2 | 4 | 4 | 4 | 5 | 3 | 4 | 3 | 3 |
| WH | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| A | 5 | 2 | 5 | 5 | 3 | 5 | 4 | 5 | 5 | 3 | 5 | 4 | 1 | 5 | 5 | 5 | 3 | 5 | 2 | 5 |
| MS | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 | 4 | 2 | 4 |
| N | 4 | 2 | 2 | 2 | 1 | 4 | 4 | 4 | 2 | 1 | 4 | 2 | 5 | 3 | 4 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 |
| SN | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| A | 4 | 5 | 3 | 2 | 2 | 4 | 3 | 5 | 3 | 3 | 2 | 1 | 4 | 4 | 4 | 3 | 5 | 4 | 1 | 2 |
| S.P | 3 | 4 | 1 | 4 | 2 | 4 | 4 | 5 | 3 | 1 | 4 | 3 | 5 | 1 | 5 | 5 | 5 | 5 | 1 | 1 |
| BZ | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| M | 4 | 3 | 4 | 3 | 2 | 4 | 4 | 2 | 3 | 4 | 4 | 2 | 4 | 2 | 4 | 4 | 4 | 2 | 1 | 3 |
| IA | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 | 4 | 4 | 3 | 4 | 4 | 3 | 5 | 4 | 2 | 4 |
| Jea | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| nnie | 4 | 5 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 5 | 4 | 1 | 5 | 4 | 4 | 2 | 4 | 5 | 5 | 5 | 1 | 4 |
| Bar | 3 | 4 | 3 | 5 | 3 | 4 | 2 | 4 | 3 | 3 | 4 | 3 | 3 | 3 | 4 | 3 | 4 | 3 | 3 | 3 |
| Sy | 3 | 5 | 3 | 3 | 3 | 3 | 5 | 3 | 1 | 5 | 5 | 1 | 3 | 5 | 5 | 5 | 5 | 3 | 3 | 3 |
| Ra | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 | 4 | 3 | 4 | 4 | 4 | 5 | 4 | 4 | 4 | 5 | 4 |
| N | 4 | 5 | 4 | 4 | 4 | 2 | 4 | 4 | 4 | 2 | 4 | 5 | 4 | 2 | 2 | 2 | 5 | 4 | 2 | 2 |
| AL | 4 | 4 | 4 | 3 | 2 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 |
| Jojo | 5 | 4 | 5 | 5 | 4 | 5 | 5 | 5 | 3 | 5 | 5 | 4 | 5 | 5 | 4 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 |
| ha | 4 | 4 | 4 | 3 | 4 | 3 | 4 | 3 | 4 | 2 | 4 | 3 | 3 | 3 | 4 | 4 | 4 | 3 | 3 | 4 |
| Sal | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| m | 5 | 4 | 5 | 1 | 4 | 4 | 2 | 4 | 4 | 2 | 4 | 4 | 5 | 3 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 2 |
| HA | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 | 3 | 4 | 4 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 5 | 4 | 3 | 4 | 3 | 3 | 3 |
| MF | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| N | 5 | 4 | 5 | 3 | 5 | 5 | 4 | 5 | 5 | 5 | 4 | 4 | 5 | 4 | 5 | 4 | 5 | 4 | 4 | 2 |
| Ab | 4 | 5 | 4 | 5 | 4 | 3 | 4 | 4 | 4 | 2 | 4 | 5 | 4 | 2 | 2 | 2 | 5 | 4 | 2 | 2 |
| R | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 | 5 | 4 | 4 | 4 | 5 | 4 | 4 | 4 | 4 | 5 | 5 | 3 | 2 | 2 |
| R | 4 | 2 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 | 4 | 4 | 2 | 3 | 4 | 1 | 2 | 3 | 3 | 4 | 2 | 5 | 1 |
| A | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 | 4 | 4 | 3 | 4 | 4 | 3 | 5 | 4 | 2 | 4 |
| Pr | 4 | 2 | 2 | 2 | 2 | 4 | 4 | 4 | 2 | 2 | 4 | 2 | 5 | 3 | 4 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 |

18. Analisis Data SPSS

Uji Normalitas Regulasi Emosi dan *Adversity Quotient*

| Tests of Normality | | | | | | |
|--------------------|---------------------------------|----|-------|--------------|----|------|
| | Kolmogorov-Smirnov ^a | | | Shapiro-Wilk | | |
| | Statistic | df | Sig. | Statistic | df | Sig. |
| RE | .065 | 85 | .200* | .972 | 85 | .058 |
| AQ | .065 | 85 | .200* | .974 | 85 | .083 |

a. Lilliefors Significance Correction

Uji Korelasi Regulasi Emosi Dimensi *Suppression* dengan *Adversity Quotient*

| Correlations | | Suppression | AQ |
|--------------|---------------------|-------------|------|
| Suppression | Pearson Correlation | 1 | .055 |
| | Sig. (2-tailed) | | .616 |
| | N | 85 | 85 |
| AQ | Pearson Correlation | .055 | 1 |
| | Sig. (2-tailed) | .616 | |
| | N | 85 | 85 |

Uji Korelasi Regulasi Emosi Dimensi *Reappraisal* dengan *Adversity Quotient*

| Correlations | | Reappraisal | AQ |
|--------------|---------------------|-------------|--------|
| Reappraisal | Pearson Correlation | 1 | .293** |
| | Sig. (2-tailed) | | .006 |
| | N | 85 | 85 |
| AQ | Pearson Correlation | .293** | 1 |
| | Sig. (2-tailed) | .006 | |
| | N | 85 | 85 |

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

19. Lembar *Expert Judgment*

SURAT PERNYATAAN AHLI UNTUK VALIDASI INSTRUMEN (*EXPERT JUDGMENT*)

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Fitri Lestari Tassam M. Si
NIP : 198005212008012028
Prodi : Psikologi
Pendidikan Terakhir : S2
Bidang Keahlian : Psikologi Pendidikan
No. Handphone : 0812 868 2181

Menyatakan bahwa instrumen Regulasi Emosi yang telah divalidasi: dapat digunakan/perlu perbaikan/tidak dapat digunakan*).

Demikian surat pernyataan ini dibuat untuk dapat digunakan sebagaimana mestinya. Atas kerja samanya diucapkan terimakasih.

Jakarta, ...9 Juli..... 2019

Validator,



NIP.

**SURAT PERNYATAAN AHLI UNTUK VALIDASI INSTRUMEN
(EXPERT JUDGMENT)**

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

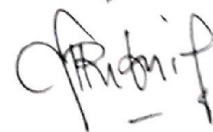
Nama : Fitri Lestari Isom M Si
NIP : 198005212008012008
Prodi : Psikologi
Pendidikan Terakhir : S2
Bidang Keahlian : Psikologi Pendidikan
No. Handphone : 0812-8082181

Menyatakan bahwa instrumen *Adversity Quotient* yang telah divalidasi: dapat digunakan/perlu perbaikan/tidak dapat digunakan*).

Demikian surat pernyataan ini dibuat untuk dapat digunakan sebagaimana mestinya. Atas kerja samanya diucapkan terimakasih.

Jakarta, 9 Juli 2019

Validator,



NIP.

**SURAT PERNYATAAN AHLI UNTUK VALIDASI INSTRUMEN
(EXPERT JUDGMENT)**

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Fellianti Muzdalifah
NIP : 197802242005022001
Prodi : Psikologi
Pendidikan Terakhir : S2 Profesi
Bidang Keahlian : Ψ Pendidikan
No. Handphone : 0812 9210 975

Menyatakan bahwa instrumen Adversity Quetion yang telah
divalidasi: dapat digunakan/perlu perbaikan/tidak dapat digunakan*).

Demikian surat pernyataan ini dibuat untuk dapat digunakan sebagaimana mestinya.
Atas kerja samanya diucapkan terimakasih.

Jakarta, 8 Juli 2019.

Validator,



NIP. 197802242005012001

catatan

- ① Ψ AQ \rightarrow jika lau item² banyak yang
berubah tidak sesuai kalimat versi aslinya,
maka lebih baik menyusun sendiri?

SURAT PERNYATAAN VALIDASI INSTRUMEN
EXPERT JUDGEMENT

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Fellianti Muzdalifah
NIP : 197802242005012001
Prodi : 4
Pendidikan Terakhir : S2 Profesi
Bidang Keahlian : 4 Pendidikan
No. Handphone : 0812 92 10 975

Menyatakan bahwa instrumen Regulasi Emosi yang telah divalidasi:
dapat digunakan/perlu perbaikan/tidak dapat digunakan*).

Demikian surat pernyataan ini dibuat untuk dapat digunakan sebagaimana mestinya. Atas kerja
samanya diucapkan terima kasih.

Jakarta, 8 Juli 2019
Validator,

Catatan:
Redaksi kalimat
sedikit diperbaiki



.....
NIP. 197802242005012001

(EXPERT JUDGMENT)

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Dwi Kencana Wulandari
NIP : 19821212 2014 04 1001
Prodi : Psikologi
Pendidikan Terakhir : S2
Bidang Keahlian : Pendidikan
No. Handphone : 0813 22 33 5482

Menyatakan bahwa instrumen....Regulasi Emosi & Adversity Quotient....yang telah
divalidasi: dapat digunakan/perlu perbaikan/tidak dapat digunakan*).

Demikian surat pernyataan ini dibuat untuk dapat digunakan sebagaimana mestinya.
Atas kerja samanya diucapkan terimakasih.

Jakarta, 10 Juli 2019

Validator,



NIP. 19821212 201404 2001

